

බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමය

බුදු රජාණන් වහන්සේ ලොවට දේශනා කළ භාවනාවෙන් අපේක්ෂා කෙරෙන්නේ සත්ත්වයන්ගේ සිහිය හා නුවණ දියුණු කරලීමයි. කිසියම් කුසල අරමුණක යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීම මෙමගින් අපේක්ෂා කෙරේ. එමගින් සිතෙහි පවත්නා ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල මූල ක්‍රමයෙන් දුරුකර කොට උපරිම මානසික පිරිසිදු බව ඇති කරලීම මෙමගින් සිදු වේ. බුදුදහමේ දැක්වෙන පරිදි විමුක්තියට හෙවත් නිවනට පමුණුවන දෙරටු පහකි. ඒවා නම්, ධර්ම ශ්‍රවණය, ධර්ම දේශනය, ධර්ම සාකච්ඡාව, ධර්ම සප්කායනය, භාවනාව (විමුක්තායතන සුත්ත, අං.නි.3, 32 පිට - පංචක නිපාත)

ඉහත සෑම කරුණකින් ම සිදු කෙරෙන්නේ අපගේ සිහිය හා නුවණ දියුණු කිරීමයි. එබැවින් මේ අංග පහ ම එක හා සමානව වැදගත් වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමාන සමයෙහි වාසය කළ ශ්‍රාවකයන් මෙම ක්‍රම පහ ඔස්සේ ම නිර්වාණාවබෝධය ලැබූ අයුරු බෞද්ධ ඉතිහාසයෙන් පැහැදිලි වේ. ඉහත සඳහන් මුල් කරුණු ඍජුව ම නිශ්චිත ඉරියව්වක සිට දෙනෙත් පියාගෙන කරන කටයුත්තක් නොවුව ද එම කරුණු ද (සිහිය හා නුවණ දියුණු කරලන අර්ථයෙන්) භාවනාවෙන් තොර නොවන බව අප විශේෂයෙන් තේරුම් ගත යුතු ය. එබැවින් ඉහත කරුණු පහ යම්තාක් දුරට සිහිනුවණින් සිදු කෙරේ ද එපමණට භාවනාව වැඩෙන බව පැහැදිලි කරුණකි. එමෙන් ම නිශ්චිත ඉරියව්වකින් බොහෝ වේලාවක් නිසල ව ඉඳ ගෙන සිටිය ද එමගින් තම සිහිය හා නුවණ දියුණු නොවේ නම් එය භාවනාවක් නොවන බව මෙහිලා විශේෂයෙන් වටහා ගැනීම වැදගත් ය.

බුදුදහමේ සඳහන් ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා (දාන, සීල, භාවනා) අතර භාවනාව ප්‍රධාන පුණ්‍ය කර්මයකි. නිර්වාණාවබෝධය සඳහා දේශිත විමුක්ති මාර්ගය තුළ ද භාවනාවට විශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ (විමුක්තායතන සුත්ත). භාවනාව නිර්වාණාවබෝධය සඳහා පිවිසෙන දෙරටුවක් (විමුක්තායතනයක්) ලෙස ද සඳහන් වේ. කුසල ධර්මයන්හි යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීම භාවනාවේ මූලික කාර්ය වේ (භාවේනි කුසලධම්මේ ආසේවති වඛ්ඤේති ඒනායාති භාවනා). ලෞකික කුසලය තුළ භාවනා වැඩීමෙන් ලෝභ ද්වේෂ සංඛ්‍යාත පංච නිවරණ යටපත් කොට සිතෙහි සමාධිමත් බව දියුණු කොට ධ්‍යාන ලැබීමට අවස්ථාව සැලසේ. මෙය බුදුවරයකු ලොව පහළ නොවූ කලෙක වුව ද කර්මඵල අදහන නුවණින් යුත්තෙකුට සපුරා ගත හැක්කකි. ලෝකෝත්තර සම්මාදිට්ඨිය පදනම් ව වඩන භාවනාව මගින් සමාධිමත් වූ සිතින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය නුවණින් දැක අවිද්‍යාවෙන් සිත මුදවා සපුරා සසර දුකින් නිදහස්වීමට මාවන විවර කෙරේ. මෙය ලොචතුරා බුදුවරයකුගේ සද්ධර්මය ලොව පවතින බුද්ධෝත්පාද කාලයක පමණක් ලැබෙන සුවිශේෂී අවස්ථාවකි. මෙබඳු සමයක ලොව වෙසෙන බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයන්ගේ ප්‍රධාන ජීවිත කාර්යභාරය විය යුත්තේ අවිද්‍යා නිවරණය දුරුවන අයුරින් තම භාවනාව දියුණු කර ගැනීමයි.

භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ තමාගේ සිත පිරිසිදු කිරීමයි. එනම් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන ත්‍රිවිධ අකුසල මූලයන්ගෙන් සිත මුදවා සිතට සැබෑ පිළිසරණ ආරක්ෂාව ලබා දීමයි. භාවනාව මගින් එක් අතකින් විසිරී පවත්නා සිත සමාධිමත් කොට පංච නිවරණ යටපත් කිරීමත් අනිත් අතින් සමාධිමත් සිතින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් ප්‍රඥව දියුණු කෙරේ. මේ සඳහා චතුසව්ව සම්මාදිට්ඨියෙන් යුතුව භාවනාව ආරම්භ කිරීම අවශ්‍ය වේ. මෙහිලා බුදුදහමේ සඳහන් භාවනා ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ. එනම්, විත්ත (සමථ) භාවනා හා පඤ්ඤා (විදර්ශනා) භාවනා වශයෙනි.

ද්වේමෙ භික්ඛවෙ ධම්මා විජ්ජාභාගියා. කතමෙ ද්වෙ? සමථො ච විපස්සනා ච. සමථො භික්ඛවෙ භාවිතො කමඤ්චනුභොති? විත්තං භාවීයති. විත්තං භාවිතං කමඤ්චනුභොති? යො රාගො, සො පභීයති. විපස්සනා භික්ඛවෙ භාවිතා කමඤ්චනුභොති? පඤ්ඤා භාවීයති. පඤ්ඤා භාවිතා කමඤ්චනුභොති? යා අවිජ්ජා, සා පභීයති. රාගුපක්කිලිට්ඨං චා භික්ඛවෙ විත්තං න විමුච්චති. අවිජ්ජපක්කිලිට්ඨා චා පඤ්ඤා න භාවීයති. ඉති බො භික්ඛවෙ රාගවීරාගා වෙනොවිමුත්ති, අවිජ්ජාවීරාගා පඤ්ඤාවිමුත්ති'ති. (අං.නි.1, 120 පිට)

ඉහත සඳහන් පරිදි විද්‍යාව හෙවත් ප්‍රඥව ලැබීමට උපකාරී වන කරුණු දෙකකි. එනම් සමථ හා විපස්සනායි. සමථ යනු සිත වැඩීමයි. සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන ඵලය නම් රාගය ප්‍රහීණ කිරීමයි. විපස්සනා වැඩීමේ ඵලය නම් ප්‍රඥව ලැබීමයි. ප්‍රඥව භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන ඵලය නම් අවිද්‍යාව දුරුවීමයි. රාගය දුරැලීමෙන් වෙනත් විමුක්තියක් අවිද්‍යාව දුරැලීමෙන් ප්‍රඥ විමුක්තියක් සැලසේ.

මෙලොව උපත ලද බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයකුගේ විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් වැඩිය යුත් උසස් ම දෙයක් වේ නම් ඒ සමථ හා විපස්සනායි (අභිඤ්ඤ සුත්ත, අ.නි.2, 474 පිට). සන්තානගත දුක් දෙමිනස්වලින් නිදහස් ව උපරිම ලෙස මානසික තෘප්තියෙන් සිටීමේ මාවත වශයෙන් ජීවත් වීමේ මාවත වන සතර සතිපට්ඨානය (මහාසතිපට්ඨාන සුත්ත, දී.නි.2, 436 පිට) වැඩීමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ ද සිහිය හා නුවණ (සති-සම්පජ්ඤා) නම් වූ සමථ විපස්සනා වැඩීමයි. සමථ විපස්සනා වැඩීම හුදෙක් මතු පැමිණෙන ජරා, මරණාදී දුක්වලින් නිදහස්වීමට පමණක් නොව මේ මොහොතේ සිතෙහි හටගන්නා දුක් දෙමිනස්වලින් නිදහස්විය හැකි සාර්ථක ම ක්‍රමය ද මෙයයි. මෙය ප්‍රායෝගිකව නිතර ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ධර්මයේ සාංදෘෂ්ටික හා අකාලික බව මැනවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැකි ය. මෙමඟී භාවනාවෙන් පටන් ගෙන අනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ සිත ක්‍රමයෙන් තැන්පත් කළ විට නිවරණ දුරුවීමෙන් සිතෙහි සතුට දියුණු වන අතර අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කිරීමෙන් අවිද්‍යාව දුරු කිරීමට ද මෙමගින් අවස්ථාව සැලසේ.

සමථ (චිත්ත) භාවනා

සමථ භාවනා මගින් විසිරී පවත්නා සිත එක කුසල අරමුණක බොහෝ වේලාවක් තබා ගැනීමට පුහුණු කෙරේ. එලෙස සිත සමාධිමත් වූ කල්හි අනිත්‍යතාව පිළිබඳව නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ප්‍රඥ භාවනා මගින් සිදු වේ. ගොයම් කපන තැනැත්තකු එක් අතකින් ගොයම් මීට අල්ලා අනික් අතින් දැකැත්තෙන් ගොයම් මීට කපන්නාක් මෙන් සමථයෙන් සිත එක්තැන් කොට විදර්ශනා නුවණින් කෙලෙස් සිද්ධිම සිදු කෙරේ. චිත්ත භාවනා හෙවත් සමථ භාවනා යටතට වැටෙන කමටහන් හතලිහක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. ඒවා නම්,

❖ දස කසිණ

- 1. පඨවි කසිණ
- 2. ආපෝ කසිණ
- 3. තේජෝ කසිණ
- 4. වායෝ කසිණ
- 5. නීල කසිණ
- 6. පීත කසිණ
- 7. ලෝහිත
- 8. ඕදන කසිණ
- 9. ආලෝක කසිණ
- 10. ආකාස කසිණ

❖ දස අසුභ

- 1. උද්ධමාතක
- 2. විනීලක
- 3. විපුබ්බක
- 4. විච්ඡද්දක
- 5. වික්ඛායිතක
- 6. වික්ඛිත්තක
- 7. හතච්ඤ්ඤිතක
- 8. ලෝහිතක
- 9. පුලවක
- 10. අට්ඨික

❖ දස අනුස්සති

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 1. බුද්ධානුස්සති | 2. ධම්මානුස්සති |
| 3. සංඝානුස්සති | 4. සීලානුස්සති |
| 5. වාගානුස්සති | 6. දේවතානුස්සති |
| 7. මරණානුස්සති | 8. කායානුස්සති (කායාගතාසති) |
| 9. ආනාපානසති | 10. උපසමානුස්සති |

❖ සතර බ්‍රහ්ම විහාර

- | | |
|-----------|------------|
| 1. මෙත්තා | 2. කරුණා |
| 3. මුදිතා | 4. උපෙක්ඛා |

❖ සතර ආරුප්පණ

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. ආකාසානඤ්චායතන | 2. විඤ්ඤාණඤ්චායතන |
| 3. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන | 4. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන |

❖ ඒකසඤ්ඤා

1. ආහාරේ පටික්කුලසඤ්ඤා

❖ ඒක වච්ඡාන

1. ධාතු මනසිකාර (පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ)

ඉහත සඳහන් සියලු භාවනා කමටහන් සිතෙහි එකඟබව සමාධිමත්බව ඇති කරලීම ඉලක්ක කොට පවතී. මුලදී ම ආත්ම සඤ්ඤාව දුරු නොවන අතර ආරම්භයෙහි දී සිදු වන්නේ අතීත අනාගත වෙත දිවෙන සිත ක්‍රමයෙන් වර්තමානය තුළ තැන්පත් කරලීමයි. සිතෙහි තැන්පත් බවත් සමග ක්‍රමයෙන් පංච නිවරණ දුරු වී මානසික සතුට වර්ධනය වන අතර අනුක්‍රමයෙන් ප්‍රඥව වර්ධනය කරලීම වෙත සිත දිවයයි.

සමථය වැඩිමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ විදර්ශනාවෙන් ලෝ තතු දැන ගැනීමට මනස සකස් කර ගැනීමයි. කැලඹී පවත්නා ජලාශයක් නිශ්චල කිරීමක් මෙහි. සමථය දියුණු වීමට සිල්වත්බව ප්‍රයෝජනවත් වේ. සිල්වත්බව දියුණුවීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ත්‍රිවිධ සුවර්තය, ආහාරයෙහි පමණ දැන ගැනීම, නින්දා පාලනය කිරීම, නිතර දහම් ඇසීම, යෝනියෝ මනසිකාරය, කලණ මිතුරු ඇසුර ආදි කරුණු උපකාරවත් වේ.

චතුරාරක්ඛා භාවනා

සතර කමටහන්

*‘බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ච අසුභං මරණස්සති,
ඉති ඉමා චතුරාරක්ඛා භික්ඛු භාවෙය්‍ය සීලවා’.*

බුදුදහමේ දැක්වෙන භාවනා කමටහන් අතර හතරක් ආරක්ෂක භාවනා වශයෙන් අතීතයේ පටන් නිතර ප්‍රගුණ කොට තිබේ. එනම් බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා, අසුභ හා මරණානුස්සති වශයෙනි. තමා සිදු කරන ආනාපානසති ආදී ප්‍රධාන කමටහනට අමතර දෛනිකව පුරුදු කරන මෙම භාවනා ක්‍රම මගින් එක් අතෙකින් තම ජීවිතයට ආරක්ෂාවක් මෙන් ම තම සිතට රැකවරණයක් සලසා ගැනීම මෙමගින් අපේක්ෂා කෙරේ. බුද්ධානුස්සතිය වැඩීමෙන් ශ්‍රද්ධාව දියුණු කොට තෙරුවන කෙරෙහි ම ප්‍රසාදය ඇති කර ධර්මය තුළ නිරතවීමට උදෙසාගය ඇති වේ. මෙමගින් භාවනා වැඩීමෙන් සිතට පීඩා ගෙන දෙන පටිසය (ද්වේෂය) මගහරවා අන් අය පිළිබඳව ප්‍රසාදය ජනක හැඟීම දියුණු වේ. අසුභය වැඩීමෙන් රාගයෙන් වන පීඩාව දුරු වන අතර මරණානුස්සතිය වැඩීමෙන් ජීවිතයේ අනිත්‍යතාව හා අල්ප බව වැටහී අප්‍රමාදීව ධර්මයෙහි හැසිරීමට උනන්දුව ඇති වේ.

බුද්ධානුස්සති:

සමසතලින් කමටහන් අතර දසඅනුස්සති ගණයට අයත් මෙය පළමුවන අනුස්සති භාවනාව වශයෙන් සඳහන් ව තිබේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ තුළ පැවැති ‘අරහං...’ ආදී බුදුගුණ අනුව යළි යළිත් සිත මෙහෙයවා සිහිය දියුණු කරමින් තම සිත සමාධිමත් කරලීම මෙහි දී සිදුවේ. එමගින් එක් අතකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව ගෞරවය දියුණු වන අතර අනික් අතට සිත එක අරමුණක බොහෝ වේලාවක් පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ද මෙමගින් දියුණු වේ.

ලොව පහළවන සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ නමක් තුළ පවත්නා ගුණ සමුදය තවත් එබඳුම බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකට වුව ද තම ජීවිතය කාලය පුරා ම දේශනා කළ ද නිමාවට පත් කළ නොහැකි බව සඳහන් වේ. එතරම් ගුණ සමුදයකින් හෙබි සම්බුදු උතුමකුගේ වර්තයේ පැවැති අසිරිමත් ගුණ සමුදය ප්‍රධාන කොටස් නවයකට බෙදූ නව අරහාදී වශයෙන් ගෙන ඒවා තුළ තම සිහිය යළි යළිත් භාවිත කරමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදුවේ.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ‘අරහං’ නම් වන සේක... ආදී වශයෙන් එකිනෙක ගුණ සිහි කළ යුතු ය. ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ

1. අරහං : සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් දුරුවීම, සියලු පුදපුජාවන්ට සුදුසු වූ සේක
2. සම්මා සම්බුද්ධෝ : අන් අයගේ උපකාරයක් නොමැති ව තම නුවණින් ම චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කොට සම්බුද්ධත්වයට පත් වූ සේක.
3. විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ : ප්‍රථමධ්‍යාන, ද්විතීය ධ්‍යාන ආදී ධ්‍යාන (අෂ්ටවිද්‍යා) සහ සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය ආදී (පසළොස්) වරණ ධර්මයන්ගෙන් යුක්ත වූ සේක.
4. සුගතෝ : ශාන්ත ගමනින් නිවන වෙත පැමිණීම, ශාන්ත වූ ප්‍රකෘති ගමනකින් යුක්තවූ සේක.
5. ලෝකවිදු : කාම, රූප, අරූප යන තුන් ලොව පිළිබඳ ඇතැම්මුලක් සේ මැනැවින් අවබෝධ කරලූ සේක.

6. අනුක්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී : ලොව සැඩපරුෂ පුද්ගලයන් කරුණා, මෙහි, ප්‍රඥ යන ගුණ නමැති අවිච්චන් දමනය කිරීම කළ සේක.

7. සඤා දේවමනුස්සානං : දෙව මිනිසුන්ට ශාස්තෘවරයා වූ සේක.

8. බුද්ධෝ : තමන් අවබෝධ කළ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය ලෝකයාගේ අවබෝධය පිණිස දේශන කළ සේක.

9. භගවා : අතිශය භාග්‍යසම්පන්න උත්තමයකු වූ සේක.

ආරම්භයේ දී මෙම බුදුගුණ එකිනෙක මුල සිට අගටත් අග සිට මුලටත් අනුපිළිවෙළින් අර්ථ සහිතව මෙතෙහි කිරීම වැදගත් වේ. සිත සමාධිමත් වෙත් ම එම ගුණ අතුරින් තමා වඩාත් කැමැති එක ගුණයක් තෝරාගෙන ඒ තුළ ම සිත එක්තැන් කිරීම වඩාත් ප්‍රතිඵලදායී වේ. තව ද මෙහි දී තමා ඉතා ප්‍රියමනාප පිළිම වහන්සේ නමකගේ හැඩරුව සිතින් මවා ගෙන ඒ අබියස සිටින සේ සිතා බුදුගුණ වැඩීම ද වැදගත් වේ.

බුදුගුණ භාවනා වැඩීමේ ආනිසංස වශයෙන් නිතර බුදුරජාණන් වහන්සේ තමා සමීපයෙහි වැඩ සිටින සේ දැනෙන අතර තමා අතින් වරදක් සිදුවීමට ළං වූ විට හිරිඟතප් දෙක මතු වී වහා එම වරදින් මිදීමට අනුබල ලැබේ. තවද තමාට තනියක් බියක් නොදැනෙන අතර තම හද මඩල බුදුමැදුරක් සේ ආලෝකවත් වීමට ද නිතර වඩන බුදුගුණ භාවනාව උපකාරී වේ.

මෙලෙස බුද්ධානුස්සතිය වැඩීම, ධම්මානුස්සතිය හා සංඝානුස්සතිය වැඩීමට උපකාරී වන අතර තෙරුවන කෙරෙහි ම ප්‍රසාදය ශ්‍රද්ධාව දියුණු වී ධර්ම මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමට දිරිය විරිය දියුණු වනු ඇත. ඒ අතර සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට ද මෙම ශ්‍රද්ධාව උපකාරවත් වේ. සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය දියුණු වෙත් ම සිත තව දුරටත් සමාධිමත් වන අතර සමාධිමත් සිතින් අනිත්‍යාදී ත්‍රිලක්ෂණ මෙතෙහි කොට ප්‍රඥව දියුණු කරලීමට මෙම ශ්‍රද්ධාව උපනිශ්‍රය වේ.

Buddhānussati Bhāvanā

(Contemplation on the Qualities of the Buddha)

*Iti pi so bhagavā,araham,sammāsambuddho,vijjācaranasampanno,sugato,lokavidū,
anuttaro purisadammasārathi,satthā devamanussānam, buddho,bhagavā ti.*

Such, indeed, is the Exalted One: Worthy one: Supremely Enlightened, Endowed with Knowledge and Conduct, Well-gone, Knower of world, Incomparable trainer of persons to be tamed, Teacher of gods and men, Enlightened and Exalted.

Itipi so bhagavā

- Such, indeed, is the Exalted One

Araham

- Worthy one

Sammāsambuddho

- Supremely Enlightened

Vijjācaranasampanno

- Endowed with Knowledge and Conduct

Sugato

- Well-gone

Lokavidū – Knower of the world

Anuttaro purisadammasārathi – Incomparable trainer of persons to be tamed

Satthā devamanussānam - Teacher of gods and men

Buddho – Enlightened

Bhagavā – Exalted

මෙත්තා භාවනා :

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වේවා යන පැතුමෙහි යළි යළිත් සිහිය වඩමින් මෙන් සිත දියුණු කිරීම මෙහි භාවනාවයි. මෙමගින් එක් අතකින් මෙන් සිතිවිල්ල තුළ සිත සමාධිමත් කිරීමත් අනික් අතින් සිත්හි පවත්න් ද්වේෂය දුරුකොට මෙන් සිසිලෙන් සිත නිවාලීමත් අපේක්ෂා කෙරේ.

පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන්හි මෙහි භාවනාව වඩන ආකාරයන් එහි වැදගත්කම හා ආනිසංසත් පිළිබඳව කරුණු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර (කරණිය) මෙත්ත සූත්‍රය (සුත්තනිපාත, බුද්දකපාඨ), මෙත්තානිසංස සූත්‍රය (අං.නි.), මෙත්තා කථා (පටිසම්භිදමග්ග) යනාදී දේශනා ප්‍රමුඛ වේ. මෙහි භාවනාව සිත එකඟ කර ගැනීමේ සමථ කමටහනක් වශයෙන් ද, අමනුෂ්‍ය උපද්‍රව දුරුකර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද විසකුරු සර්පයන්ගෙන් වන හානි වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, නොයෙක් අනතුරු වසවිස සතුරු කරදර සමනය කර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද, මානසික ආතතිය දුරුකර ගැනීමේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, අන් අයට යහපත ආශීර්වාදය ප්‍රර්ථනා කිරීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද සමාජගත ජීවිතයෙහි අන් අය සමඟ සුභද්‍රව ක්‍රියා කිරීමට මාවතක් වශයෙන් ද, ද්වේෂය නමැති නිවරණය දුරු කර ගැනීමේ උපායක් වශයෙන් (ආහාර සුත්ත, සං.නි. 5-1) ද සතර ඉරියව්වෙහි දී ම ප්‍රගුණ කළ හැකි සරල භාවනා ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, විදර්ශනා වැඩිමට පසුබිම සකස් කර ගැනීමේ ක්‍රමවේදයක් වශයෙන් ද මෙහි භාවනාව සඳහන් කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ.

සුත්තනිපාතයෙහි මෙත්ත සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි නිර්වාණ නමැති ශාන්ත පදය සාක්ෂාත් කරනු රිසි යමකු විසින් වැඩිය යුතු ගුණාංග අතර මෙහි වැඩිම විශේෂයෙන් අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ධර්මශ්‍රවණය කිරීමෙන් සම්මාදිට්ඨිය ඇති කරගත් තැනැත්තා තුළ සම්මා සංකප්ප නිරායාසයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව අව්‍යාපාද හා අවිහිංසා සංකප්ප ඔහු තුළ වර්ධනය වේ. එනම් අන් අය පිළිබඳ සිතින් ද්වේෂ නොකරන අතර කායික හිංසාවක් නමුදු කිරීමෙන් වළකී. මෙය මෙහි වඩන්තා තුළ ඇතිවන මානසික ස්වභාවයයි. හැම සත වෙත මෙන් සහගත සිතින් බැලීමට නිතර පෙළඹේ. සිතට පීඩාව ගෙන දෙන ප්‍රධාන අකුසල විතර්ක අතර ද්වේෂය පාලනය කර ගත හැකි ප්‍රධානතම භාවනාව වශයෙන් බුදුදහමෙහි දැක්වෙන්නේ මෙහි වැඩිමයි. යමකු මානසික සුවතාව ලැබීමේ මාවතෙහි කෙතෙක් දුරට නියැළී සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ මෙහි භාවනාවයි. දෛනික ජීවිතයෙහි මුහුණපාන බොහෝ සම්බාධක මගහරවා ගෙන තමන් සිදු කරන යහපත් කටයුතු සඵල කර ගැනීම සඳහා මෙහි භාවනාව වැඩිමෙන් ලැබෙන යහපත අනල්ප ය. කරණිය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි ත්‍රාස (බියට පත්වන), ස්ථාවර (රහත්), දීර්ඝ, මහත්, මධ්‍යම, කොට, සියුම්, ස්ථුල, පෙනෙන, නොපෙනෙන, දුර, ළඟ, ඉපදුණ, උපතක් අපේක්ෂාවෙන් සිටින ආදී වශයෙන් විවිධ මට්ටම්වල සිටින සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා (සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛන්තනා) යන සිතිවිල්ල නිතර වැඩිමේ වැදගත්කම අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර කිසිවෙක් කිසිවකු නොරවටන ඉක්ම නොයන දෙස් නොනඟන ආදී ගුණාංගයන්ගෙන් යුක්ත වීමේ වැදගත්කම ද දක්වා ඇත. උඩ, යට සරස ආදී වශයෙන් කිසිදු හේදයකින් තොරව ලොව සිටින සියලු සතුන් වෙත සතර ඉරියව්වෙහි දී ම මෙන් වඩමින් සෙත් පතමින් මවක තම එක ම දරුවාට දක්වන සෙනෙහස බඳු මෙහි යකින් යුතුව මෙන් සහගත නෙතින් ලොව සැම දෙස බැලීමේ ඇසක් හුරු කර ගැනීමට මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ. හුදෙක් මෙහි සහගත මනෝ කර්මය පමණක්

නොව ඊට අනුගත වූ කාය හා වාග් කර්මයන්ගෙන් ද යුක්ත වීමේ වැදගත්කම බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ (මෙන්තාසහගත කායකමීම, මෙන්තාසහගත වචිකමීම, මෙන්තසහගත මනෝකමීම). මෙහි භාවනාව වැඩිය යුතු ප්‍රධාන ආකාර තුනක් පිළිබඳව පටිසම්භිද්ධමග්ගයෙහි මෙන්තාකථා යන තේමොවෙහි සඳහන් වේ. එනම්,

1. අනෝධිස ඵරණ (සීමාරහිත) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් සීමා රහිත වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම මෙහි දී දක්වා තිබේ. මෙහි අනුප්‍රභේද පහකි. එනම්, සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භූතා, සබ්බේ පුර්ගලා, සබ්බේ අත්තභාවපරියාපන්නා යනුවෙනි.

2. ඕධිස ඵරණ (සීමා) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් ස්ත්‍රී - පුරුෂ ආදී වශයෙන් සීමාවන්ට බෙදා මෙන් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද හතකි. එනම්, සබ්බා ඉත්ථියො, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අන්තරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ (නිරයවැසියෝ) විනිපාතිකා වශයෙනි.

3. දිසා ඵරණ (දිසා) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

පෙරදිග, අපරදිග ආදී දිශා වශයෙන් සත්ත්වයන් බෙදා මෙන් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද දහයකි. එනම් පුරත්ථිමාය (නැගෙනහිර) දිසාය, පච්ඡිමාය (බටහිර) දිසාය, උත්තරාය (උතුරු) දිසාය, දක්ඛිණාය (දකුණු) දිසාය, පුරත්ථිමාය අනුදිසාය (ඊසාන), පච්ඡිමාය අනුදිසාය (ගිනිකොණ), උත්තරාය අනුදිසාය (වයඹ), දක්ඛිණාය අනුදිසාය (නිරිත), හෙට්ඨිමාය (යට) දිසාය, උපරිමාය (උඩ) දිසාය වශයෙනි.

මෙලෙස විවිධාකාරයෙන් සලකා ලෝවැසි සත්ත්වයෝ වෛර නැත්තෝ වෙත්වා, බිය නැත්තෝ වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා ... ආදී වශයෙන් සෙත් පැතීම සිදු වේ.

අසුභ භාවනා :

ශරීරයේ පවත්නා කෙස්, ලොම් ආදී කොටස් 32 පිළිබඳව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කරමින් එහි පවත්නා අසුභ බවත්, අනාත්මතාවත් සිහිකරමින් රාගය හා ආත්ම සංඥාව දුරුවන අයුරින් සිත දියුණු කිරීම මෙහි දී සිදු කෙරේ. මෙහි දී ඒ එකිනෙක කොටස් වර්ණ (වණ්ණ) වශයෙන්, පිහිටීම් (සණ්ඛාන) වශයෙන්, දිශා (දිසා) වශයෙන්, අවකාශ (අවකාස) වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් වඩාත් ප්‍රතිඵල ලද හැකි වේ. ශරීරයේ කොටස් සියල්ල එක්තැන් ව ඇති විට ගණ සංඥාවෙන් ගෙන සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු වශයෙන් සැලකුව ද මෙහි ඇත්තේ කුණප කොටස් 32ක එකතුවක් බවත් එය සතර මහාභූතරූප වශයෙන් ඒකරාශී වී ඊට මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය ලැබුණු විට සත්ත්වයකු ලෙස ක්‍රියාත්මක වන බව පිළිබඳ අවබෝධය මෙමගින් දියුණු වේ. අසුභ භාවනාව වැඩීමෙන් ජීවිතයේ අනවශ්‍ය කලකිරීමකට හෝ අසුභවාදී ආකල්පයකට පත්වීම නොව වඩාත් ප්‍රබෝධවත් ව මෙන් ම යථාර්ථවාදීව ජීවිතයට මුහුණ දීමේ ශක්තිය දියුණු කරලීම මෙමගින් සිදුවේ.

කෙස් (කේසා), ලොම් (ලෝමා), නිය (නබ්බා), දත් (දන්තා), සම (නළෝ), මස් (මංසං), නහර (නහාරා), ඇට (අට්ඨි), ඇටමිදුළු (අට්ඨිමඤ්ජා), වකුගඩු (වක්කං), හදවත (හදයං), අක්මාව (යකනං), දළඹුව (කිලෝමකං), බඩදිව (සිහකං), පෙනහලු (පජ්ජාසං), මහබඩවැල් (අන්තං), කුඩාබඩවැල් (අන්තඉණං), නොපැසුණු අහර (උදරියං), අසුචි (කරීසං), පිත (පිත්තං), සෙම (සෙම්භං), සැරව (පුබ්බෝ), ලේ (ලෝහිතං), දහඩිය (සේදෝ), මේදය (මේදෝ), කඳුළු (අස්සු), හුරුණු තෙල් (වසා), කෙල (බේලෝ), සොටු (සිංසානිකා), සඳමිදුලු (ලසිකා), මොලය (මඤ්ඤංගං), මුත්‍ර (මුත්තං) ආදී කොටස් පිළිබඳව එහි ඇති තතු නුවණින් යළි යළිත් මෙනෙහි කරමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදු වේ. එමගින් සිතට නැගෙන රාගය දුරුකරලීමට ද අවස්ථාව උදාවේ.

There are in this body: hairs of the head (*Kesā*), body hairs (*lomā*), nails (*nakhā*), teeth (*dantā*), skin (*taco*), flesh (*mamsam*), sinews (*nahāru*), bones (*aṭṭhi*), bone-marrow (*aṭṭhimiñjam*), kidneys (*vakkam*), heart (*hadayam*), liver (*yakanam*), pleura (*kilomakam*), spleen (*pihakam*), lungs (*papphasam*), intestines (*antam*), mesentery (*antagunam*), undigested food (*udariyam*), excrement (*karisam*), bile (*pittam*), phlegm (*semham*), pus (*pubbo*), blood (*lohitam*), sweat (*sedo*), fat (*medo*), tears (*assu*), grease (*vasā*), spit (*kheḷo*), mucus (*siṅghāṇikā*), synovial fluid (*lasikā*), urine (*muttanti*) and the brain in the head (*matthaluṅgam*).

මරණානුස්සති :

අප ජීවිතයට අනිවාර්යයෙන් ම කවද හෝ එළඹෙන මරණය පිළිබඳ 'ජීවිතං අනියනං මරණං නියනං' (ජීවිතය අනියනයයි, මරණය නියනයයි) වශයෙන් සිහිය වඩමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදුවේ. එමගින් එක එකකින් සිත සමාධිමත් කරලීමේ කමටහනක් වශයෙන් ද ජීවිත මදය දුරුකොට ජීවිතයේ අප්‍රමාදී බව ඇති කරලීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද මෙම භාවිත කෙරේ.

1. වධකපච්චුපට්ඨාන :

වධකයකු තමා පිටුපස අවියක් දරා ලුහුබඳින්නාක් මෙන් මරණය නිතර එන බව

2. සම්පත්තිවිපත්ති :

සියලු සම්පත් පැහැර ගන්නා බව (නිරෝගීබව, යොවුන්බව, ජීවිතර)

3. උපසංහරණ :

ලොව ජීවත්වූ කීර්තිමත්, පුඤ්ඤවත්, ශක්තිමත් සාද්ධිමත් අය හා සසඳමින් තමාගේ ජීවිතයට ද මරණය පැමිණෙන බව සිහිකිරීමයි (යසමහන්ත, පුඤ්ඤමහන්ත, ථාමමහන්ත, ඉද්ධිමහන්ත, පඤ්ඤමහන්ත, පච්චේකඛුද්ධ, සම්මාසම්ඛුද්ධ)

4. කායබහුසාධාරණ :

බොහෝ සත්ත්වයන්ට මේ කය අයත් බව (අසුවක් කුලයක පණුවන් සිටින බව)

5. අනිමිත්ත :

කය පිළිබඳව නියත වශයෙන් කිව නොහැකි කාරණා පහකි. එනම් ජීවත්වන කාලය, මරණයට හේතුවන රෝගය, මැරෙන දිනය, ශරීරය මහිදන් කරන තැන, උපදින තැන යනු ඒවායි. මේ පිළිබඳව ද නුවණින් සිහිකිරීම මරණානුස්සතියේ දී සිදු වේ.

'ජීවිතං ව්‍යාධි කාලෝ ව දේහනික්ඛේපනං ගති,
පඤ්චේතෝ ජීවලෝකස්මිං අනිමිත්ත න ඤයරේ.' (විසුද්ධිමග්ග)

ඉහත සඳහන් බුද්ධානුස්සති, මෙත්ත, අසුභ, මරණ යන භාවනා කමටහන් සතර ආරක්ෂක කමටහන් හතරක් වශයෙන් සලකා අතීතයේ පටන් බොහෝ භාවනානුයෝගීන් නිතර ප්‍රගුණ කළ බව සඳහන් වේ. බුද්ධානුස්සතිය වැඩිමෙන් අග්‍රද්ධාවෙන් සිත රැක ගැනීමත්, මෙත් භාවනා වැඩිමෙන් ද්වේෂයෙන් සිත රැකගැනීමත්, අසුභ භාවනා වැඩිමෙන් රාගයෙන් සිත රැක ගැනීමත්, මරණානුස්සති වැඩිමෙන් ප්‍රමාදී බවින්

සිත රැක ගැනීමත් අපේක්ෂා කෙරේ. සතර දිසාවෙහි සිටින ආරක්ෂකයන් හතර දෙනෙක් මෙන් මෙම භාවනා හතර තම සිතට රැකවරණය සලසයි. එලෙස මෙම භාවනා හතර නිතර ප්‍රගුණ කිරීම ආනාපානසති ආදී ප්‍රධාන භාවනාවක් වැඩීමට උපකාරී වන්නාක් මෙන් ම විදර්ශනා භාවනාව සඵල කර ගැනීමට ද හේතු වනු ඇත. තව ද මෙම භාවනා හතර ම හුදෙක් එක තැනෙක වාසි වී පමණක් කරන භාවනා නොව සතර ඉරියව්වේ ම පුහුණු කළ හැකි භාවනා වීමට විශේෂත්වයකි. එමනිසා දිනකට කිහිප වරක් මෙම සතර කමටහන් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් තමාට මහත් අර්ථයක් සලසා ගැනීමටත් සමථ - විදර්ශනා භාවනා සාර්ථක කර ගැනීමට බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

තවද සමථ කමටහන්හි ආනිසංස වශයෙන් තම කුසලය වඩාත් ශක්තිමත්ව අතීත අකුසල කර්මයන්හි ශක්තිය දුර්වල කරලීමටත් තම අතීත කුසල කර්මඵලයන් වඩාත් ප්‍රබල කර ගැනීමටත් හැකියාව ලැබේ. සෙසු දන, සීල කුසලයන්ට වඩා භාවනාව වඩාත් බලගතු කුසලයක් බවට පත් වේ. තම පුණ්‍ය ශක්තිය දියුණු කර ගැනීමේ වඩාත් සාර්ථක මෙන් ම වේගවත් ම ක්‍රමය භාවනාවයි.

මෙම සතර කමටහන් ම මූලදී සමථ කමටහන් වශයෙන් එනම් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමේ භාවනා ක්‍රම වශයෙන් භාවිත කෙරේ. එමගින් සිත සමාධිමත් කලින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ සංඛ්‍යාත විදර්ශනාව වෙත සිත යොමු කර ගැනීම පහසු වේ. බුදුදහමේ සඳහන් සියලු භාවනා කමටහන්හි ස්වභාවය නම් ඒවා සියල්ල සම්මාදිට්ඨිය හෙවත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආරම්භ කරන බැවින් සිත සමාධිමත් වන විට යථාර්ථ දර්ශනය වෙත සිත යොමු කරලීමයි. එනිසා මෙම සියලු කමටහන් නිවන් මග විවර කෙරෙන දෙරටු ලෙස භාවිත කළ හැකි වීම ඒවායෙහි පවත්නා විශේෂත්වයයි. 'සමානිතනෝ නික්ඛවේ යථාභූතං පජානාති' යනුවෙන් දහමෙහි නිතර සඳහන් වන්නේ මෙම ලක්ෂණයයි. එනම් සිත සමාධිමත් වූ විට යථාභූත ඤාණ දර්ශනය හෙවත් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතනයන්හි හටගැනීම (සමුදය), නිරුද්ධවීම (වය) දැකීමේ නුවණ පහළ වන බවයි. මෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් බාහිර අරමුණු කෙරෙහි සිත බැස ගන්නා ස්වභාවය කෙමෙන් දුරු වී ගොස් රූපා, ශබ්දදී අරමුණු අනිත්‍ය වශයෙන් බලන ප්‍රඥාවෙන් නිතර වාසය කිරීමට හුරු වෙයි. එවිට ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ප්‍රියවිප්‍රයෝග ආදී දුක් සමුදයෙන් ක්‍රමයෙන් නිදහස් වීමට අවස්ථාව උදාවේ.

විපස්සනා (පඤ්ඤා) භාවනා

විපස්සනා (විදර්ශනා) භාවනා යනු අවිද්‍යාව දුරුකරලීම කොට ප්‍රඥාව දියුණු කරලීම ඉලක්ක කොට පවත්නා භාවනායි. සම්බුදු උතුමකු ලොව පහළ වූව ද නොවූව ද ලොව සැමද සමථ භාවනා පවතී. චිත්ත සමථය දියුණු කොට ධ්‍යාන ලබා බලිලොව යාම මෙහි උපරිම ප්‍රතිඵලයයි. ලොවතුරා සම්බුදු උතුමකු ලොව පහළ වීමෙන් ලොවට ලැබෙන ප්‍රධාන අනුශාසනය විදර්ශනා භාවනාවයි. අවිද්‍යා අන්ධකාරය සහමුලින් ම දුරුකොට සංසාර චක්‍රයෙන් සත්ත්වයන් මුදවාලීම විදර්ශනා භාවනාවේ මූලික ඉලක්කයයි.

මෙබඳු බුද්ධෝත්පාද සමයක මිනිස් ලොව උපන් බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයකුගේ ප්‍රධාන ජීවිත කාර්යභාරය විය යුත්තේ උපරිම ලෙස විදර්ශනා භාවනාවට අදාළ දැනුම ලබාගෙන තම උපරිම කාලය හා ශක්තිය ඒ සඳහා කැප කිරීමයි. දුර්ලභව ලද මෙම භාග්‍යසම්පන්න මිනිස් දිවියෙන් ලබා ගන්නා ඉහළ ම ප්‍රතිඵලය එයයි.

බුදුසසුනෙහි කුමන භාවනාවක් වැඩුව ද භාවනා වඩන ශ්‍රාවකයා ආරම්භයේ දී ම පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම පිළිබඳ අසා දැන සිටීම වැදගත් වේ. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය ඒක ක්ෂණිකව හේතු ඇති විට හටගෙන ඒක ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ අවබෝධයයි. ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදී අරමුණු විෂයයෙහි අප ලබන අවබෝධය අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන වර්තමානයෙන් අනාගතයට නොයන ස්වභාවයක් බව මෙහි දී වටහා ගනී (අනුත්තං සම්භූතං හුත්තං න භවිස්සති).

විදර්ශනා භාවනා ප්‍රගුණ කළ හැකි ආකාර රාශියක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි දස සඤ්ඤා වැඩිමෙන් විදර්ශනා ප්‍රඥාව දියුණු කර ගත හැකි ය. අනිත්‍ය, අනාත්ම, අසුභ, ආදීනව, ප්‍රභාණ, විරාග ආදී වශයෙන් සත්ත්වය සකස් වී ඇති මූලික ස්වභාවය මෙතෙහි කිරීම ප්‍රඥාව දියුණු වීමට උපකාරවත් වෙයි. මේ කුමන ආකාරයෙන් ජීවිතය හා ලෝකය ගැන සලකා බැලුව ද අවසානයෙහි වැඩෙන ප්‍රඥාව නම් දුකට සෘජුව හේතුවන පඤ්චුපාදනස්කන්ධයේ ස්වභාවය ප්‍රකට වීමයි. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය යථා ස්වභාවය අවබෝධ වීමයි. පුද්ගලයකුගේ සමස්ත ජීවිතය ම යනු හැම මොහොතක ම හටගෙන නිරුද්ධ වන මෙම ස්කන්ධ පංචකයයි. ඕනෑම අද්දකීමක මූලික පදනම පංච ස්කන්ධයයි. එම ස්කන්ධ පංචකයෙහි යථා ස්වභාවය නුදුටුව හොත් එය ම උපාදන වී පංචුපාදනස්කන්ධයක් ගොඩනැගේ. එවිට දුක හටගෙන හමාර ය. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත යථාවබෝධය සඳහා ස්කන්ධ පංචකයේ නියම ස්වභාවය යළි යළිත් නුවණින් මෙතෙහි කළ යුතුව ඇත.

එම නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉහත දැක්වූ සියලු විදර්ශනා භාවනා ඒකරාශී කොට සෑම ආධ්‍යාත්මික ස්තරයක ම සිටින ශ්‍රාවකයන්ට මූලික වශයෙන් අනුශාසනා කරන්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය

1. සමුදය (හටගැනීම)
2. අසංගම (නිරෝධය-නැතිවීම)
3. අස්සාද (ආස්වාදය)
4. ආදීනව (අනිටු විපාක)
5. නිස්සරණ (මිඳීම)

යනාදී වශයෙන් මෙතෙහි කරන ලෙසයි.

අපගේ සමස්ත ජීවිතය ම යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඓධිබ්‍රහ්ම, ධර්ම යනු අරමුණු පතිත වීමයි. අප ජීවත් වෙනවා යනු සැප, දුක් විඳිනවා යනු මෙලෙස ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණ විඳ ගැනීමයි. මෙම අද්දකීමෙහි යථා ස්වභාවය නම් කිසියම් ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියකට රූපාදී අරමුණු පතිත වූ සැණින් එය නිරුද්ධ වීමයි. පෙර නොතිබී හටගත් මෙම අද්දකීම වර්තමානයෙහි හේතූන්ගේ එකතුවෙන් හටගෙන වර්තමානයෙහි ම ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වේ. එහෙත් අප සිත්හි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා එම අද්දකීම කලින් තිබී හටගෙන මතුවටත් එම ගමන් කරන බව සිතේ. විදර්ශනා වැඩිමෙන් ලැබෙන ඉහළ ම අවබෝධය නම් මෙම අවිද්‍යාව ක්‍රමයෙන් දුරු වීමයි. එනම් අනිත්‍යතාව ප්‍රකට වීමයි.

විදර්ශනා වැඩිමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇස ආදී ආයතන ඒ මොහොතෙහි හටගෙන නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව අවබෝධ වේ. එමෙන් ම රූපාදී අරමුණු පිළිබඳව ද එලෙසින් ම අවබෝධ වේ. මෙය ආයතන කුසලතාව නම් වේ. ශ්‍රාවකයකු තුළ ඇති කරගත යුතු ඉහළ ම දක්ෂතාවක් ලෙස මෙය බුදුදහම තුළ විස්තර වේ. එමෙන් ම රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය සමුදය, අසංගම ආදී වශයෙන් නුවණින් මෙතෙහි කිරීම තුළින් එම පහ ම එක මොහොතෙහි පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව ද ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

මෙකී සියලු දහම් වැඩිමේ ඉහළ ම අවබෝධය නම් යමක් දුටු විය එය දැකීම මාත්‍රයක් පමණක් ය, යමක් ඇසුවොත් එය ඇසීම මාත්‍රයක් පමණක් ය (දිට්ඨො දිට්ඨමන්තං සුන්ද්‍රො සුන්ද්‍රමන්තං ...) ආදී වශයෙන් අවබෝධය දියුණු වේ. මෙම අවබෝධයන් සමඟ ක්‍රමයෙන් දුක නිරුද්ධ වනු ඇත. එමගින් ප්‍රඥා වෛතසිකය ඉහළ ම මට්ටමට දියුණු වීම ඊට හේතුවයි. පඤ්ඤා ඉන්ද්‍රිය දියුණු වීම සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි යන සෙසු ඉන්ද්‍රිය දියුණු වීම දැක ගත හැකි ලක්ෂණයයි. මෙම පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දියුණු කිසියම් පුද්ගලයකුගේ සැබෑ දියුණුවයි. ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි තමන් ගමන් කරන්නකු බවට තමාට ම තමා ගැන පිරික්සා බැලිය හැකි ලක්ෂණ මේවායි.

මෙලෙස ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සුභ, සැප, නිත්‍ය, ආත්ම යන සතර විපල්ලාස දුරු වී ප්‍රඥාව දියුණු වීම තුළින් අසුභ, දුක්ඛ, අනිත්‍ය, අනාත්ම යන යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂ වී ක්‍රමයෙන් දුකින් සිත මිදීමයි. රූපාදි කිසිදු බාහිර අරමුණකින් තම මානසික සංහිදියාව පැහැර ගත නොහැකි අකම්පිත මනසක් ඇති වේ. තමා සම්පූර්ණයෙන් තම සිතෙහි දියුණුව මත ක්‍රියා කරන සිත පිළිසරණ කොට වෙසෙන ධර්මය පිළිසරණ කොට වෙසෙන තැනැත්තකු බවට පත්වේ. බාහිර ලෝකයේ කිසිදු දෙයක් තුළින් කම්පාවට පත් නොවේ. බුදුදහමේ සඳහන් සැබෑ පිළිසරණ ලබා ගත් තැනැත්තකු බවට මෙමගින් පත් වේ. මෙම පිළිසරණට පැමිණීමේ ඒකායන ප්‍රතිපදාව ලෙස පනවා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි.

දුකින් නිදහස් කරලන සනාතන රැකවරණය - සතර සතිපට්ඨානය

බුදුරදුන් වෙත පැවිදි වූ ශ්‍රාවකයන්ගේ පිතෘවිෂය (පියාගේ වපසරිය) ලෙස දක්වා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි (ගොවරෙ භික්ඛවෙ, වරථ සකෙ පෙත්තිකෙ විසයෙ). තම ශ්‍රාවකයන්ට සතර සතිපට්ඨානය නමැති සිය පියාගේ විෂයයෙහි හැසිරෙන ලෙසත් එසේ හැසිරීමෙන් අනතුරකින් තොර ව ධර්මමාර්ගයෙහි ගමන් කළ හැකි බවත් බුදුරදුන්ගේ අනුශාසනයයි. විශේෂයෙන් අලුතින් පැවිදි ව සසුන්වත් නවක පැවිද්දන් මෙම සතර සතිපට්ඨානයෙහි හික්මවන ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ හික්ෂුන් වහන්සේට අනුශාසනා කළහ. සම්බුදු සසුන විෂයයෙහි ශ්‍රද්ධාවත් ශිලයත් ප්‍රඥාවත් වැඩදියුණු වීමට මෙම දහම් මග බෙහෙවින් උපකාරීවීම මීට හේතුවයි. තවද කිසියම් හික්ෂුවක් තමා තමාට ම ප්‍රදීපයක් (නොහොත් දිවයිනක්) සරණක් කොට වෙසේ නම් කළ යුත්තේ මෙම සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම බව සඳහන් වේ. යමෙකුට සැබෑ රැකවරණයක් සැලසෙන්නේ සතිපට්ඨානය වැඩීමෙනි. සත්ත්වයාගේ ඇස, කන ආදී පංච ඉන්ද්‍රියයන්ට රැකවරණය සිතයි. හුදෙක් සිතක් තිබූ පමණින් එයට ආරක්ෂාවක් නොමැත. සිතට රැකවරණය ලෙස දක්වා ඇත්තේ සතිය හෙවත් සතිමත් බවයි. එය සිහියට රැකවරණයක් ලැබෙන්නේ කෙලෙසුන්ගෙන් සිත මුදවා ගැනීම නම් වූ විමුක්තිය තුළිනි. විමුක්තිය නිවන පිළිසරණ කොට පවතී. එමනිසා සතිපට්ඨානය වැඩීම රාග, ද්වේෂ, මෝහ දුරුකිරීම සඳහා වූ අසංඛත මාර්ගය ලෙස විස්තර වේ (සතිපට්ඨාන සුත්ත, සං.නි. සළායතන වග්ග).

නිවන් මග විවරණය කෙරෙන සූත්‍ර ධර්ම අතර මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට ප්‍රධාන තැනක් හිමි වේ. සම්පූර්ණ නිවන් මග සවිස්තරාත්මක ව එහි සඳහන් ව ඇත. බුදුදහමෙහි ප්‍රධාන ඉගැන්වීම් රැසකට මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඇතුළත් කරුණු සම්බන්ධ ව පවතී. සංසාරගත සත්ත්වයා අනාදිමත් කාලයක් තිස්සේ අපමණ දුක් රැසක් විඳිමින් සසර සැරිසරන්නේ ලෝකය පිළිබඳ වැරදි ආකල්ප හතරක් නිසාවෙනි. මෙය 'සතර විපල්ලාස' නමින් හැඳින්වේ. ඒවා නම් :-

1. අසුභෙ සුභසඤ්ඤා (අසුභ දැ සුඛ වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
2. දුක්ඛෙ සුඛසඤ්ඤා (දුක් දැ සැප වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
3. අනිච්චෙ නිච්චසඤ්ඤා (අනිත්‍ය දැ නිත්‍ය වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
4. අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤා (අනාත්ම දැ ආත්ම වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)

හුදෙක් යමක් අසුභ හෝ දුක් හෝ අනිත්‍ය හෝ අනාත්ම හෝ වූ පමණින් සත්ත්ව සන්තානයට දුක හට නොගනී. දුක හටගන්නේ අසුභ දේ සුභ ලෙසත් දුක් දේ සැප ලෙසත් අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය ලෙසත් අනාත්ම දේ ආත්ම ලෙසත් වශයෙන් පවත්නා වැරදි චින්තනය නිසයි. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් සතර සතිපට්ඨානයෙන් ඉහත දැක්වූ සතර විපල්ලාස දුරුවීමට මග පෙන්වයි. කායානුපස්සනාවෙන් 'අසුභෙ සුභසඤ්ඤාව' ද වේදනානුපස්සනාවෙන් 'දුක්ඛෙ සුඛසඤ්ඤාව' ද චිත්තානුපස්සනාවෙන් 'අනිච්චෙ නිච්චසඤ්ඤාව' ද ධම්මානුපස්සනාවෙන් 'අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤාව' ද දුරුවීමට අනුශාසනා කෙරේ. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් සතර විපල්ලාස දුරුවන අතර, සතර ආහාරය පිරිසිඳ දැනීමට ද අවකාශ සැලසේ. කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් 'කබලිංකාර ආහාරය' පිරිසිඳ දැනීමටත් වේදනානුපස්සනාව

වැඩිමෙන් 'එස්ස ආහාරය' පිරිසිදු දැනීමටත් විත්තානුපස්සාව වැඩිමෙන් 'විඤ්ඤාණ ආහාරය' පිරිසිදු දැනීමටත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩිමෙන් 'මනෝසඤ්චේතන ආහාරය' පිරිසිදු දැනීමටත් හැකියාව ලැබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුක පිළිබඳ විග්‍රහ කරමින් ජාති, ජරා, මරණාදී දුක් දක්වා ඒ සියල්ලට ම පදනම ලෙස දැක්වූයේ උපාදනස්කන්ධ පංචකයයි (සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා). සතර සතිපට්ඨානය වැඩිම ස්කන්ධපංචකය පිරිසිදු දැන ඊට ඇති ඇල්ම දුරුකර දුකින් නිදහස් වීමට හේතු වේ. ඒ අනුව කායානුපස්සනාව වැඩිමෙන් රූපස්කන්ධය පිරිසිදු දැනීමටත් වේදනානුපස්සනාව වැඩිමෙන් වේදනාස්කන්ධය පිරිසිදු දැනීමටත් විත්තානුපස්සනාව වැඩිමෙන් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිදු දැනීමටත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩිමෙන් සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධ පිරිසිදු දැනීමටත් අවකාශ සැලසේ. තවද සමස්ත බුද්ධචරිතය නාමරූප පිරිසිදු දැන ඒ කෙරෙහි පවත්නා ඇල්ම දුරුකිරීමට මග පෙන්වන දහමකි. කායානුපස්සනාවෙන් රූප ද සෙසු අනුපස්සනා තුනෙන් නාම ද පිරිසිදු දැනීමට මග පෙන්වයි. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨාන වැඩිම සම්මුති වශයෙන් සත්ත්වයා යනුවෙන් ව්‍යවහාර කෙරෙන සියල්ල වටහා ගැනීමටත් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ඒ පිළිබඳ ව පවත්නා සියලු ආශ්‍රව දුරු කිරීමටත් මාවන වේ. සතර සතිපට්ඨානය වැඩිම සමස්ත බුද්ධචරිතය අනුගමනය කිරීමක් වන අතර එය සම්මා දිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා සතිය තුළින් ප්‍රකට වන්නකි.

කුරුරට කම්මාසදම්ම නම් කුරුවැසියන්ගේ නියමිගමෙහි දී දේශනා කරන ලද මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි. 2, 436 පිට) ආරම්භයෙහි දී ම බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨාන වැඩිමෙන් අත්වන ප්‍රතිඵල ලෝකය හමුවේ ඉදිරිපත් කරති. සතිපට්ඨානය වැඩිමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන්,

- සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව සඳහා (සන්නානං විසුද්ධියා)
- සෝක පරිදේවයන් ඉක්මවීම සඳහා (සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය)
- දුක් දෙමිනස් නිමා කිරීම සඳහා (දුක්ඛ දෙමනස්සානං අත්ථංගමාය)
- ඤ්ඤාණය උපදවා ගැනීම සඳහා (ඤ්ඤාණස්ස අධිගමාය)
- නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීම සඳහා (නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය)
- ඒකායන ප්‍රතිපදාව ලෙස දේශනා කොට ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි
- (ඒකායනො අයං භික්ඛවේ මග්ගො යදිදං චන්තාරො සතිපට්ඨානා)

ලොව වෙසෙන ඕනෑම පුද්ගලයකුගේ උසස් අභිලාස කිහිපයක් මෙහි සඳහන් ව ඇත. මෙකී ප්‍රතිඵල සාක්ෂාත් කරගනු වස් ආරම්භයේදී ම තමා තුළ ඇති කර ගත යුතු ලක්ෂණ කිහිපයක් සූත්‍රයෙහි දක්වේ. එනම් කෙලෙස් තවන විර්යයෙන්, නුවණින් සිහියෙන් යුතු ව ලෝකය හෙවත් පඤ්චස්කන්ධය පිළිබඳ ව දැඩි ලෝභය හා දෙමිනස දුරු කොට ('...ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙයා ලොකෙ අභිඡ්ඤා දෙමනස්සං...') සතිපට්ඨානයෙහි යෙදිය යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරති. සිතෙහි දැඩි ලෝභය හා දෙමිනස භාවනාවට බාධාවකි. එබැවින් ලෝභය හැකිතාක් අවම කොට දෙමිනස් සිතිවිලිවලින් තොර ව ධර්මානුකූල ප්‍රීතියක් සහිත ව භාවනාවට සුදුනම් වීම අවශ්‍ය කෙරේ. සතිපට්ඨානය වැඩිමට අපේක්ෂා කරන්නකු විසින් මෙම කරුණු පිළිබඳ ව මුල දී ම දැනුවත් ව එය අනුගමනය කළ යුතු ය.

තවද සතර සතිපට්ඨානය වැඩිමේ දී කුසල දහමිහි ආරම්භයේ දී පාරිශුද්ධත්වය ඇති කර ගත යුතු බව සඳහන් ව ඇත. මෙහි කුසල දහමිහි ආරම්භය වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ සීලයෙන් පිරිසිදු බවට පත් ව දෘෂ්ටිය ඍජු කර ගැනීමයි. (... ආදිමෙව විසොධෙහි කුසලෙසු ධම්මෙසු. කො ව ආදී කුසලානං ධම්මානං: සීලං ව සුවිසුද්ධං, දිට්ඨි ව උජුකා. භික්ඛු සුත්ත, සං.නි.5-1, සතිපට්ඨාන සංයුත්ත). ඒ අනුව පංචශීලය ආදී ශීලයක මැනවින් පිහිටා ශාශ්වත, උච්ඡේද යන අන්තද්වයෙන් තොර ව දර්ශන සම්පත්තියෙන් යුතු ව සතර සතිපට්ඨානය භාවිත කළ යුතු ව ඇත.

'සති' යනු සිහියයි. 'පට්ඨාන' යනු නිවැරදි ලෙස පිහිටුවා ගැනීමයි. ඒ අනුව 'සතිපට්ඨාන' යනු අපගේ අවධානය හෙවත් සිහිය නිවැරදි ලෙස පිහිටුවා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ විස්තර වන අනුශාසනයයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශිත නිව් සැනැහෙන මාවතෙහි වැඩිය යුතු ගුණාංග අතර සතිපට්ඨානයට හිමි වන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. සතිසම්පජ්ඣාදී, සතර සතිපට්ඨාන, සති ඉන්ද්‍රිය, සති බල, සති සම්බොජ්ඣංග, සම්මා සති ආදී මූලික ඉගැන්වීම් රැසක ප්‍රධාන කරුණක් ලෙස සතිය විස්තර කොට ඇත්තේ එබැවිනි. අප කෙතෙක් දුර කෙලෙස් දුරලමින් මානසික සුවය ලබා ගැනීමෙහි නිරත වී සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ සතිපට්ඨානය කෙතෙක් දුරට වඩනවා ද යන කරුණයි. එබැවින් විශේෂයෙන් අප කිසියම් ආකාරයක මානසික දෙමිනසක්, අසහනයක් අත්විඳිනවා නම් ඊට ප්‍රධානතම හේතුව සත්ත්වයා නිර්මාණය වූ ආකාරය පිළිබඳ සැබෑ තතු නොදැනීම පිළිබඳ අවිද්‍යාවයි හෙවත් නොදැනීමයි. එනම් සත්ත්වයා හා ලෝකය පිළිබඳව දුක ඇතිවන හා නිරුද්ධ වන ආකාරය පිළිබඳ අනවබෝධයයි. සතර සතිපට්ඨානයෙන් අපට මග පෙන්වන්නේ සත්ත්වයා නිර්මාණය වූ ආකාරය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා දී ඊට ඇති ආශාව, බැඳීම නිරුද්ධ වන ආකාරයට සිති පිහිටුවා ගැනීමට නුවණ ලබාදීමයි. එහි දී සත්ත්වයා හෝ පුද්ගලයා නමින් අප ව්‍යවහාර කරන සිත-කය, නාමරූප - විඤ්ඤණ, පංචඋපාදනස්කන්ධය, දෙළොස් ආයතන, අටලොස් ධාතු පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් අප වෙත ලබා දේ. එම අවබෝධය හෙවත් විද්‍යාව ලබා ගත් පමණට ලෝකය හෙවත් සත්ත්වයා පිළිබඳ අවබෝධය වර්ධනය වී දුකින් නිදහස් වීමට අවකාශ සැලසේ. බුදුදහමේ එන සියලු ඉගැන්වීම් මෙම සතර සතිපට්ඨානය තුළට අන්තර්ගත කිරීමේ හැකියාව පවතී.

සත්ත්වයාගේ සමස්ත අත්දැකීම් පිළිබඳව ම සිතිය පිහිටුවා ගත යුතු ස්ථාන සතරක් මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් ව ඇත. ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ ලබන ආධ්‍යාත්මික හා බාහිර ලෝකය පිළිබඳ සියලු අත්දැකීම් මීට ඇතුළත් වේ.

එනම් :-

1. කයෙහි කය අනුව නුවණින් බලන කායානුපස්සනාව
2. වේදනාවන්හි වේදනා අනුව නුවණින් බලන වේදනානුපස්සනාව
3. සිතෙහි සිත අනුව නුවණින් බලන චිත්තානුපස්සනාව
4. ධර්මයන්හි ධර්මයන් අනුව නුවණින් බලන ධම්මානුපස්සනාව

යන අනුපස්සනා සතරයි.

සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ශ්‍රාවකයා තුළ සිතිය හා නුවණ යන අංග දෙක ම දියුණු විය යුතුය. සිතිය යනු සතියයි. නුවණ යනු සම්පජ්ඣාදීය හෙවත් ප්‍රඥාවයි. සතිය යනු යමෙකු එක් අතකින් ගොයම් මීටක් අල්ලා ගැනීම හා සමානයයි. එම අනෙක් අතින් දැකැත්තෙන් එම ගොයම් මීට කැපීම සම්පජ්ඣාදීය හෙවත් ප්‍රඥාවයි. බුදුදහමින් අපේක්ෂිත සැබෑ භාවනාව සඵල වන්නේ මෙම අංග දෙක ම මැනවින් සම්පූර්ණ වීම වශයෙනි. ඒ අනුව කය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන ස්ථානයන්හි සිතිය පිහිටුවා ගැනීම සතිපට්ඨානයයි. එනම් චිත්ත භාවනාව හෙවත් සමථ භාවනාවයි. එලෙස සිතිය මැනවින් පිහිටි පසු එම කායාදියෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය දැකීම සතිපට්ඨාන භාවනාවයි. එනම් පඤ්ඤා භාවනා හෙවත් විපස්සනා භාවනාවයි.

සූත්‍ර පිටකයේ දීඝ නිකායේ මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අමතරව මජ්ඣිම නිකායේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි ද සංයුක්ත නිකායෙහි සතිපට්ඨාන සංයුක්තයෙහි ද අංගුත්තර නිකායෙහි සතිපට්ඨාන වග්ගයෙහි ද පටිසම්භිදමග්ගයෙහි සතිපට්ඨාන කථාවෙහි ද අභිධර්ම පිටකයෙහි විභංගප්පකරණයෙහි සතිපට්ඨාන විභංගයෙහි ද සතිපට්ඨානය වැඩිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ උපදෙස් ඇතුළත්ව ඇත. ඊට අමතරව විසුද්ධිමග්ගයෙහි හා අභිධම්මත්ථසංගහයෙහි ද මේ පිළිබඳ විස්තර වේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සිය ශ්‍රාවකයන්ට ධර්ම දේශනා කිරීමේ දී සතිපට්ඨානයෙහි වැදගත්කම නිතර අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. තථාගත දේශිත සෑම දහම් පදයක ම සතිපට්ඨානය හා සබැඳියාවක් පවතී. ප්‍රාණඝාතාදී පංචවිධ ශික්ෂා දුර්වලත්වය ප්‍රභීණ කරලනු සඳහා ද වක්ඛුච්ඤ්ඤෙය්‍යාදී පංචකාමගුණයන්ගේ ප්‍රහාණය සඳහා ද

කාමච්ඡන්දදී පංචනිවරණ ප්‍රභාණය සඳහා ද රුපුපාදනස්කන්ධ ආදී පංච උපාදනස්කන්ධයන්ගේ ප්‍රභාණය සඳහා ද නිරය ආදී පංචවිධ ගතීන්ගේ ප්‍රභාණය සඳහා ද රුපරාග ආදී උද්ධම්භාගීය සංයෝජන ප්‍රභාණය සඳහා ද සතර සතිපට්ඨානය වඩන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරති.

ජාතිය හෙවත් ඉපදීම ක්ෂය කොට නිවන් සාක්ෂාත් කිරීමේ මාවත දක්නා වූ ලොවට හිතවැඩි කැමැති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ සඳහා ඒකායන මාවත වශයෙන් දේශනා කළේ සතර සතිපට්ඨානයයි. යමෙක් අතීතයෙහි කාමාදී චතුරෝසය තරණය කළේ ද දැන් තරණය කරයි ද මතු තරණය කරන්නේ ද ඒ සැවොම මෙම සතිපට්ඨාන මාවතීන් ම එය කළාහු ය.

*‘එකායනං ජාතිකඛයන්තදස්සී මග්ගං පජානාති හිතානුකම්පී,
එතෙන මග්ගෙන අතරිංසු පුබ්බෙ තරිස්සන්ති යෙ ව තරන්ති ඔසන්ති.’*

සතිපට්ඨානය - සතිපට්ඨානභාවනාව - සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනීපටිපද

සංයුක්ත නිකායේ සතිපට්ඨාන සංයුක්තයේ විභාග සූත්‍රයට අනුව සතිපට්ඨාන භාවනාවට සම්බන්ධ කරුණු තුනක් පැහැදිලි කර තිබේ. ඒ අනුව සතිපට්ඨානය, සතිපට්ඨානභාවනාව, සතිපට්ඨානගාමිනීපටිපදව යනු ඒ කරුණු තුනයි. එහි ‘සතිපට්ඨාන’ යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ කායානුපස්සනා වේදනානුපස්සනා චිත්තානුපස්සනා හා ධම්මානුපස්සනා යන හතරයි. එනම් කය, වේදනා, සිත, ධම්ම යන ස්ථාන සතරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීමයි. ‘සතිපට්ඨාන භාවනාව’ යනු කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන සතරෙහි හටගැනීම (සමුදයධම්මානුපස්සී විහරති) හා නිරුද්ධචීම (වයධම්මානුපස්සී විහරති) අනිත්‍ය සිද්ධාන්තයට අනුව මෙතෙහි කිරීමයි. සම්මාදිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්යඅෂ්ටාංගික මාර්ගය දක්වා ඇත්තේ ‘සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනී පටිපදව’ වශයෙනි. ඉහත දැක්වූ අංග තුන ම නිවන සඳහා සතර සතිපට්ඨානය වඩන්නා තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණයන් ය.

කායානුපස්සනාව

සතර සතිපට්ඨානයෙහි මුල් ම පියවර කයෙහි කය අනුව නුවණින් මෙතෙහි කිරීමයි. එනම් තමාගේ භෞතික කය සහ ඊට සම්බන්ධ අංශයන්හි ක්‍රියාකාරීත්වය පිරිසිදු දැනීම ඉලක්ක කොට ගෙන ශරීරය පිළිබඳ ඇති ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරුකරලනු සඳහා සිහිය වැඩිමයි. මෙහි දී සතර සතිපට්ඨානය සඳහා ම පොදුවේ දෙන උපදෙසක් නම් ‘ආනාපී’ කෙලෙස් තවන වැර ඇතිව, ‘සම්පජානො’ නුවණින් මෙතෙහි කොට ‘සතිමා’ සිහියෙන් යුතුව ‘විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිච්ඤා දෙමනස්සං’ ලෝකය පිළිබඳව දැඩි ලෝභය හා දෙමිනස දුරුකොට මෙම භාවනාව ප්‍රගුණ කළ යුතු ය යන්නයි. ඒ අනුව සිත පිහිටවිය යුත්තේ රාග, ද්වේෂ, මෝහ යන කෙලෙස් දුරුකරලීම ඉලක්ක කොට නුවණින් මෙතෙහි කොට සිහියෙන් යුතුව ලොවට ඇති දැඩි ඇල්ම හා දෙමිනස් දුරුකරලමින් බව ආරම්භයෙහි දී ම අවධාරණය කොට තිබේ.

1. ආනාපානසති :- කායානුපස්සනාවෙහි මුල් පියවර හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීම පිළිබඳ වූ සිහිය නම් වූ ආනාපාන සතියයි. දක්ෂ ලී වඩුවෙකු ලී ඉරන විට තම කියත ඇදීමේ දී එහි ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන සිහියෙන් සිටින්නාක් මෙන් තම ශරීරයෙහි නිරතුරුව සිදු වන හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම පිළිබඳව සිහියෙන් සිටින ලෙස මෙමගින් උපදෙස් දේ. මෙහි දී ස්වාභාවිකව සිදුවන ස්වසනයට අදාළව සිහියෙන් හුස්ම ගනිමින් දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බවත් හුස්ම ගැනීමේ දී හුස්ම ගන්නා බවත් සියලු හුස්ම කය පිළිබඳවත් හුස්ම සංසිදුවමින් ගැනීමත් වශයෙන් හුස්ම ගැනීමේ දී හා හෙළීමේ දී කායිකව සිදුවන ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ක්‍රියා කිරීම අවධාරණය කොට තිබේ.

මෙලෙස සිහිය ප්‍රගුණ කිරීමේ දී තමාගේ කය පිළිබඳව වැඩි අවධානයෙන් ක්‍රියා කරන අතර අන් අයකුගේ ශරීරයක් පිළිබඳව පෙනී යාමේ දී ඒ පිළිබඳව ද සිහිය යෙදීම දක්වා තිබේ. මෙහි අවසානයට

සඳහන් කොට ඇත්තේ හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම තුළින් ඇතිවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයේ හටගැනීමේ හා නිරුද්ධ වීමේ ස්වභාවය වූ අනිත්‍යතාව නුවණින් මෙනෙහි කරන ලෙසයි. මෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇත්තේ කයක් පමණක් ය යනුවෙන් සත්ත්ව සංඥාව දුරුකොට දැකීමේ නුවණක් හටගනී. එමගින් ශරීරය පිළිබඳ කිසිවක් උපාදන වශයෙන් නොගනී. කායානුපස්සනාව වැඩිමෙහි අරමුණ මෙමගින් පැහැදිලි වේ.

2. ඉරියාපථ :- යාම, සිටීම, හිඳීම, සැතපීම යන සිව් ඉරියව්ව ම පිළිබඳ මනා සිහියෙන් සිටිමින් සත්ත්ව සංඥාව දුරුවන අයුරින් මෙනෙහි කරමින් ලොවෙහි කිසිවකට නොඇලී සිටීම ඉරියාපථ පියවරේ දී සිදු කෙරේ.

3. සම්පජ්ඣ්ඤා :- නිතිපතා අවදි වූ මොහොතේ පටන් නින්දට යනතුරු සිදුවන කැම, බීම, සැතපීම, හැඳීම, සිටීම ආදි සියලු ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයන් පිළිබඳ මනා සිහියෙන් සිටිමින් ඒ කිසිවක් ආත්ම කර නොගනිමින් ඇත්තේ කයක් පමණක් යන නුවණ ඇති කර ගැනීම සම්පජ්ඣ්ඤා පබ්බයෙන් සිදු කෙරේ.

4. පටික්කල මනසිකාර :- ශරීරය නිර්මාණය වී ඇති කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම් ආදි දෙතිස් කුණපයන් පිළිබඳ සිහියෙන් සිටිමින් කය පිළිබඳ තවදුරටත් නුවණින් බලමින් ආත්ම සංඥාව දුරුවන ලෙස සිහිය දියුණු කිරීම මෙහි දී සිදුවේ. කට ගැටගැසූ විවිධ ධාන්‍ය වර්ගවලින් සමන්විත මල්ලක් ලෙස මෙම ශරීරය බැලීමට මෙමගින් හුරු කෙරේ.

5. ධාතු මනසිකාර :- අපගේ භෞතික ශරීරය සෑදී මූලික පදාර්ථ හතර වන පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහාභූත රූපයනට සිත තබා නුවණින් බැලීම මෙහි දී සිදු කෙරේ. එමගින් ද සත්ත්ව සංඥාව දුරුවන අයුරින් මෙනෙහි කෙරේ. ගවයකු ඝාතනය කොට සතර මං හන්දියක තබා ඇති විට හරකා යන සංඥාව දුරුව ඇත්තාක් මෙන් මිනිස් ශරීරය සෑදී මූලික පදාර්ථ වන මෙම කොටස් හතරට හිත තබා බලන විට තම ශරීරය පිළිබඳව ඇති ආත්ම දෘෂ්ටිය ක්‍රමයෙන් පහව යයි.

6. නවසීවථික :- මිනිස් ශරීරය මරණයට පත් වූ විට එය ක්‍රමයෙන් ඇට සැකිල්ලක් දක්වා විකාශය වන අවස්ථා පිළිබඳ නුවණින් මෙනෙහි කිරීම මෙමගින් සිදු කෙරේ. ඒ අනුව සිහිය දියුණු කිරීමේ දී ද ශරීරය පිළිබඳව ඇති දැඩි ඇල්ම, ආත්ම සංඥාව දුරුවේ.

ඉහත දැක්වූ ආකාරය හය අනුව කය පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීමේ දී ඇත්තේ කයක් පමණක් බවත් නිත්‍ය වූ ආත්ම වශයෙන් ගතහැකි කිසිවක් මේ කය තුළ නැති බවත් අවබෝධ වේ. මෙය තම සිරුර පිළිබඳව මෙන් අන් ශරීර දෙසට ද අදළ කොට බලයි. එම අවබෝධයත් සමඟ තම ආධ්‍යාත්මික ලෝකය පිළිබඳ කිසිවක් ආත්ම වශයෙන් උපධි වශයෙන් නොගනී (අපථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා භොති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති).

කය පිළිබඳ මෙබඳු අවබෝධයක් ලබා තවදුරටත් තම ජීවිතය පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගනු වස් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තම වේදනා පිළිබඳව ද සිහිය හා නුවණ පුහුණු කරයි.

වේදනානුපස්සනාව

වේදනානුපස්සනාව යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ තමාට දැනෙන සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ, සාමීස සුඛ, නිරාමීස සුඛ, සාමීස දුක්ඛ, නිරාමීස දුක්ඛ, සාමීස අදුක්ඛමසුඛ, නිරාමීස අදුක්ඛමසුඛ යන වේදනා පිළිබඳව මනාව සිහිය පවත්වා ගැනීමයි. එලෙස සිහියෙන් සිටින අතර මනා නුවණින් එහි හටගැනීම නිරුද්ධවීම පිළිබඳ අනිත්‍යතාව දැකීම ද මෙහි දී සිදු වේ. ඒ අනුව ඇත්තේ වේදනා පමණක් බවත් සත්ත්වයකු වශයෙන් ගත හැකි කිසිවක් නොමැති බවත් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. තවද ස්පර්ශය ඇතිවිට වේදනාව හටගන්නා බවත් ස්පර්ශය නිරුද්ධ වන විට වේදනාව නිරුද්ධ වන බවත් මෙහි දී

අවබෝධ වේ. ඒ සමග ම වේදනා ලෝකය පිළිබඳ කිසිවක් උපධි වශයෙන් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් නොගනී (අප්ථ වේදනාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති).

වේදනානුපස්සනාවෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් සතර ආභාරයන් අතුරින් එස්සාභාරය ප්‍රකට වන අතර ස්කන්ධ පංචකය අතුරින් වේදනාස්කන්ධය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවේ. තම වේදනා පිළිබඳව ද අන් අයගේ වේදනා පිළිබඳව ද මෙලෙස නුවණින් මෙනෙහි කරයි. මෙහි දී මූලින් තමාගේ වේදනා පිළිබඳවත් පසුව අන් අයගේ වේදනා පිළිබඳවත් සිහිය හා නුවණ පවත්වයි.

චිත්තානුපස්සනාව

සරාග, චිතරාග, සදෙස, චිතදෙස, සමොහ, චිතමොහ, සංඛිත්ත, චික්ඛිත්ත, මහග්ගත, අමහග්ගත, සඋත්තර, අනුත්තර, සමාහිත, අසමාහිත, විමුත්ත, අවිමුත්ත වශයෙන් සිතෙහි පවත්නා ස්වභාවයන් පිළිබඳව සිහියෙන් සිටිමින් එහි හටගැනීම් හා නිරුද්ධවීම් සංඛ්‍යාත අනිත්‍යතාව නුවණින් දකිමින් ඒ කිසිවක් ආත්ම වශයෙන් නොගෙන සිටීම චිත්තානුපස්සනාවෙන් සිදු කෙරේ. මෙලෙස චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇත්තේ සිතක් පමණක් ය සත්ත්ව පුද්ගල වශයෙන් ගත හැකි ආත්මීය යමක් නැත ය යන නුවණ පහළ වීමෙන් කිසිවක් පිළිබඳව උපධි හට නොගනී. තම සිත පිළිබඳව සිහියෙන් හා නුවණින් දකින ශ්‍රාවකයා අන් අයගේ ක්‍රියාකාරීත්වයන් තුළින් ඒ අයගේ සිත් පිළිබඳව ද මෙබඳු නුවණක් ඇති කර ගනී. මෙම අවබෝධයන් සමග ලොවෙහි කිසිවකට නොඇලෙන සිතක් ඇති කර ගනී (අප්ථ චිත්තනනි වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති).

චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සතර ආභාර අතුරින් විඤ්ඤුණාභාරය ප්‍රකට වන අතර ස්කන්ධ පංචකය අතුරින් විඤ්ඤුණස්කන්ධය පිරිසිඳ දැක ගැනීමේ හැකියාව උදවේ.

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි ආනාපානසති, ඉරියාපථ, සම්පජ්ඤ්ඤ, පටික්කල, ධාතු, නවසීවටීක වශයෙන් කය පිළිබඳව කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් කයෙහි පවත්නා නිසරු බව මෙන් ම අසුභ බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. පවත්නේ හුදු කයක් පමණක් බවත් ඊට අයත් ආත්ම වශයෙන් ගත හැකි පරමාර්ථමය වූ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොමැති බවත් අවබෝධ වීමෙන් තම ආධ්‍යාත්මික කය පිළිබඳ ව මෙන් ම බාහිර කයෙහි ද පවත්නා සියලු ඇලීම් ක්‍රමයෙන් දුරුවීමට අවශ්‍ය ඥානය ලැබේ. කය පිළිබඳ මෙකී අවබෝධය සහිත ව තවදුරටත් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා වේදනා පිළිබඳ ව ද නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ වශයෙන් අත්විඳින ත්‍රිවිධ දුක්ඛය සාමීස, නිරාමීස වශයෙන් සයාකාර ව තමා පිළිබඳ ව මෙන් ම බාහිර වේදනා පිළිබඳව ද ඇතිවීම් නැතිවීම් අනුව නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන්, පවත්නේ වේදනා පමණක් බවත් පරමාර්ථ වශයෙන් එහි විඳින්නෙක් නොමැති බවත් නුවණින් අවබෝධ වේ. එවිට කිසිදු වේදනාවක් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ග්‍රහණයට නොයයි. කය පිළිබඳව මෙන් ම වේදනා පිළිබඳ ව ද නුවණින් බලන ශ්‍රාවකයා ඉන් නොනැවතී තවදුරටත් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙමින් සිතෙහි සිත අනුව නුවණින් බලමින් කල් ගෙවයි. මෙහි දී සිතට පහළ වන සරාග - චිතරාග, සදෝස - චිතදෙස, සමෝහ - චිතමෝහ, සංඛිත්ත - චික්ඛිත්ත, මහග්ගත - අමහග්ගත, සඋත්තර - අනුත්තර, සමාහිත - අසමාහිත, විමුත්ත - අවිමුත්ත වශයෙන් සිතෙහි හටගන්නා කුසලාකුසල සිතිවිලි ඇතිවීම් නැතිවීම් වශයෙන් චිත්තනයෙහි යෙදෙමින් චිත්තානුපස්සනාව වඩයි. හේතුඵල දහමට අනුගත සිතක්, සිතීමක් පැවැතිය ද සිතන්නෙක් නැත යන අවබෝධය මෙමගින් ලැබීමත් සමග නොඇලීම් දියුණු වෙයි. මෙලෙස කය පිළිබඳව සිහිය හා නුවණ වැඩීම අරඹා වේදනා, චිත්ත පිළිබඳ ව ද සිත භාවිත කරන නුවණැති ශ්‍රාවකයා තම භාවිත සිත වඩාත් සංකීර්ණ අංශයක් වූ ධම්මානුපස්සනාව වෙත යොමු කරයි. කායානුපස්සනාදී පළමු සතිපට්ඨාන තුනෙහි යළි යළිත් සිත භාවිත කොට තිබීම ධම්මානුපස්සනාව සඵල වීමට හේතු වන්නකි.

ධම්මානුපස්සනා

ඉහත සඳහන් පරිදි කාය, වේදනා, චිත්ත පිළිබඳව සිහිය හා නුවණ දියුණු කිරීමෙන් අනතුරුව ඊ ළඟට පිවිසෙන්නේ සිතිවිලි හෙවත් සංඥ - චේතනා අවබෝධ කර ගැනීම ඉලක්ක කොට ගත් ධම්මානුපස්සනාව වෙතයි. මෙය වැඩිමෙන් සතර ආහාර අතුරින් මනෝසංචේතනාහාරය ප්‍රකට වේ.

‘ධම්ම’ (සං.ධම්ම) යනු බුදුදහමෙහි සඳහන් විවිධ අර්ථ සඳහා භාවිත සංකීර්ණ පදයකි. ‘සබ්බෙ ධම්මා අනන්තා’ යන්නෙන් ලෞකික හා ලෝකෝත්තර ධර්මතා දැක්වීම සඳහා ද ‘වය ධම්මා සංඛාරා’ යන්නෙන් සංඛත ධර්මයන් දැක්වීම සඳහා ද ‘යො ඛො ආනන්ද මයා ධම්මො ච චිත්තයො ච දෙසිතො පඤ්ඤන්තො සො වො මමච්චයෙන සත්ථා’ යන්නෙන් බුදුරදුන් විසින් දේශිත සූත්‍ර ධර්ම දැක්වීම සඳහා ද ‘ධම්මො’සධ සමං නන්ථී ඵනං පිචථ භික්ඛවො’ මෙන් ම ‘ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො’ යන්නෙන් සියලු බුද්ධවචනය දැක්වීම සඳහා ද ‘ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති’ යන්නෙන් කුසලාකුසල ධර්ම දැක්වීම සඳහා ද ‘...බුද්ධො චා ධම්මො චා සංඝෙ චා මග්ගෙ චා පටිපදය චා ...’ යන්නෙන් රත්නත්‍රය අතුරින් ධර්ම රත්නය දැක්වීම සඳහා ද ‘ධම්ම’ යන්න භාවිත කොට ඇත. මේ අතර මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන ‘ධර්මයන් පිළිබඳ ව ධම්මානුපස්සී ව වාසය කරන්න’ යනුවෙන් කෙරෙන අනුශාසනාවට අනුව ධර්ම යන්නෙන් විශේෂයෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ සාංසාරික පැවැත්මට හේතුවන නිවරණ, පංචුපාදනස්කන්ධ ආදී අකුසල ධර්ම හා සාංසාරික නිර්වාතියට හේතුවන බොජ්ඣංග, ආර්ය සත්‍යය යනාදී කුසල දහම් පිළිබඳවයි. ‘අනුපස්සනා’ යනු යමක් අනුව සිතීමයි. ඒ අනුව ‘ධම්මානුපස්සනා’ යනු කුසලාකුසල ධර්ම අනුව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි.

සතර සතිපට්ඨානයන් අතුරින් වඩාත් වැදගත් මෙන් ම සංකීර්ණ අංගය වන්නේ අවසානයට එන ධම්මානුපස්සනාවයි. සඤ්ඤා, චේතනා යන වෛතසික මෙන් ම සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධද්වය ද මනෝසංචේතනාහාරය ද පිරිසිදු දැනීමටත් අනාත්ම දෙයෙහි ආත්ම සංඥාව (අනන්තෙ අන්තසඤ්ඤා) නමැති විපල්ලාසය දුරුවීමටත් ධම්මානුපස්සනාව බෙහෙවින් උපකාරී වේ. ධම්මානුපස්සනාව වඩමින් අකුසල ප්‍රභීණ වන ආකාරයත් කුසලය වැඩෙන ආකාරයත් සාංදෘෂ්ටික වශයෙන් නුවණින් දකිමින් නිවන් මගෙහි හික්මෙන්නා ක්‍රමයෙන් දුකින් මිදෙමින් පරම සැපත වෙත පියනගයි.

ධම්මානුපස්සනාව යටතේ නිවරණ, බන්ධ, ආයතන, බොජ්ඣංග, ආර්ය සත්‍ය යන අකුසල හා කුසල යන දෙඅංශය පිළිබඳව ම යළි යළිත් නුවණින් විමසා බැලේ. මෙහි දී විශේෂයෙන් ආර්ය සත්‍යය පිළිබඳව පුළුල් ලෙස සාකච්ඡා කෙරේ.

1. නිවරණ :-

නිවරණ යනු නිවන ආවරණය කෙරෙන අකුසල පාර්ශ්වය නියෝජනය කෙරෙන කෙලෙස් හෙවත් සංයෝජනයන් ය. එනම් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ටීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කච්ච, විචිකිච්ඡා යන පහයි. නුවණැති ශ්‍රාවතක් ශ්‍රාවකයා තමා තුළ දැනට පවත්නා කාමච්ඡන්දයේ ඇති බව ද නැති කාමච්ඡන්දයේ නැති බව ද නුපන් කාමච්ඡන්දයේ ඉපදීම ද උපන් කාමච්ඡන්දයේ ප්‍රභාණය ද ප්‍රභීණ වූ කාමච්ඡන්දයේ යළි නුපදීම ද නුවණින් දකියි.

ව්‍යාපාද ආදී සෙසු නිවරණ පිළිබඳව ද මෙලෙසින් ම යළි යළිත් නුවණින් බලයි. තමා පිළිබඳව මෙන් ම මෙරමා පිළිබඳ ව ද මෙලෙස බැලීමෙන් සමුදය (හටගැනීම්), අත්ථංගම (නිරුද්ධවීම්) ද නුවණින් දකිමින් අනිත්‍ය ස්වභාවය ද පසක් කරයි. නිවරණ පිළිබඳව මෙලෙස නුවණින් බැලීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ලොව කිසිවක් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් නොගෙන නොඇලී, ගැටීම්වලින් තොර ව විසිය හැකි ලෙස සිය මනස සකසා ගනී.

මෙහිලා තම සිහිය හෙවත් අවධානය නිරතුරු ව පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ. භෞතික වශයෙන් තමා සමීපයෙහි ඇති දෙයක් ඇතැයි ද එය නැති වූ විට නැතැයි ද පළමු ව නොතිබුණු දෙයක් තමා වෙත පැමිණීමේ දී එසේ පැමිණීම ද පැමිණි දෙයක (නැවත නොපැමිණෙන ලෙස) ඉවත් ව යාම ද එලෙස ඉවත් ව ගිය දෙයක් යළි කිසිදු නොපැමිණෙන්නේ යැයි ද යම් අවබෝධයක් වෙයි ද එමෙන් ම මානසික ස්වභාවයක් වූ කාමච්ඡන්දය පිළිබඳ ව ද මනා සතිමත් බවකින් සිටීම මෙහි දී අවධාරණය කෙරේ. මෙලෙස සිහියෙන් සිටීමෙන් කාමච්ඡන්දය දිගු කලක් සිතෙහි නොරදින අතර එය වහා දුරු කර ගැනීමට අවකාශ සැලසේ. ආරම්භයේ දී පැමිණි කාමච්ඡන්දය දුරු කරන අතර කල් යාමේ දී නිරතුරුව සතිපට්ඨානය භාවිත කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සිතට එබඳු අදහසක් පැමිණෙත් ම වහාම ඉන් සිත මුදවා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයෙහි භාවිතීන්ද්‍රිය පුද්ගලයාගේ ලක්ෂණ දක්වන අවස්ථාවෙහි මේ පිළිබඳව කරුණු සඳහන් වේ. ඒ අනුව වක්ඛු ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් රූප අරමුණු කොට නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී ඇසි පිය ගසන තරම් ක්ෂණයක දී ද සෝත ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ශබ්ද අරමුණු කොට නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී බලවත් පුරුෂයෙක් අසුරු ගසන තරම් වේලාවක දී ද සාන ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ගන්ධය අරමුණු කොට නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී මඳක් නැඹුරු කළ පියුම්පතෙහි දිය බිඳක් පෙරළෙන තරම් ක්ෂණයක දී ද ජීවහා ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් රස අරමුණු කොට යම් නිවරණයක් හට ගැනීමේ දී දිවගට පත් කෙළ පිඩක් වහා ඉවත් කරන තරම් වේලාවක දී ද කාය ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ඓච්චබ්බය අරමුණු කොට යම් නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී බලවත් පුරුෂයෙක් හැකුළු අතක් දිගු කරන නොහොත් දිගු කළ අතක් හකුළන තරම් ක්ෂණයක දී ද මන ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ධර්ම අරමුණු කොට යම් නිවරණයක් ඇති වීමේ දී අධික ලෙස රත් වූ යකඩ බඳුනකට දියබිඳක් දමූ විට එය සිඳී යන තරම් ක්ෂණයක දී ද වශයෙන් ඉතා ස්වල්ප කාලයක දී සිතට නැගෙන නිවරණ දුරු ව සිත උපේක්ෂාවෙහි පිහිටන බව සඳහන් වේ.

ධම්මානුපස්සනාවට අනුව නිවරණ පිළිබඳ ව සතිමත් බවෙහි යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් නිවරණ හේතුවෙන් සිතට නැගෙන පීඩාව, පරිදහස දුරු කර ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ. කෙලෙස් දුරු කිරීමෙන් සිතෙහි ප්‍රසන්න බව ඇති වීමෙන් හටගන්නා මූර්තිය නිසා තව තවත් ධර්මයෙහි යෙදීමේ නියැලෙයි.

2. ස්කන්ධ :-

බුදුදහමෙහි සත්ත්ව සංයුත්තිය පිළිබඳ ප්‍රධාන ඉගැන්වීම 'ස්කන්ධ' (පා.බන්ධ) විග්‍රහය මගින් ඉදිරිපත් කෙරේ. 'ස්කන්ධ' යනු 'ගොඩ', 'සමූහය', 'රාශිය' යන පදවලින් සිංහලයෙහි දැක්වෙන ඒකරාශී වූ දෙය යන අදහස ගෙනදේ. සිත, කය සහිත සත්ත්වයකුගේ සමස්ත සංයුතිය ස්කන්ධ හෙවත් සමූහ පහක් යටතේ මෙහි දක්වා තිබේ. එනම් රූපස්කන්ධ, වේදනාස්කන්ධ, සංඥස්කන්ධ, සංස්කාරස්කන්ධ, විඥනස්කන්ධ යනුයි. දුක පිළිබඳ විග්‍රහයක යෙදෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝ අවස්ථාවන්හි දී උපාදනස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව කරුණු දේශනා කොට ඇත. ඒ අතර මජ්ඣිම නිකායේ භද්දකරත්ත හා මහාපුණ්ණම සූත්‍ර, සංයුත්ත නිකායේ බන්ධ සූත්‍ර , සංයුත්ත නිකායේ සමස්ත බන්ධ වග්ගය ප්‍රධාන වේ.

කායානුපස්සනා ආදී සතිපට්ඨාන සතර වැඩීමේ දී රූපාදි ස්කන්ධ පිළිබඳ ව අනිත්‍ය දුක්ඛ, අනාත්ම, නිබ්බන්ද, විරජ්ජ, නිරෝධ, පටිනිස්සග්ග වශයෙන් අනුපස්සනා කළ යුතු බව දැක්වේ. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් නිත්‍ය, සුඛ ආදී මිථ්‍යා විපල්ලාස දුරුවන අයුරු ද සඳහන් ව ඇත. 'සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා' යන දුක පිළිබඳ විග්‍රහයට අනුව සත්ත්වයා අත්විඳින සියලු දුක් සමූහය සංක්ෂිප්ත වශයෙන් උපාදනස්කන්ධ පඤ්චකය තුළට ගොනු කළ හැකි ය. සංයුත්ත නිකායේ බන්ධ සූත්‍රයට අනුව 'දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය' යනුවෙන් එකලාව ම දක්වා ඇත්තේ 'පංචුපාදනස්කන්ධය' වශයෙනි (කථමඤ්ච භික්ඛවෙ, දුක්ඛං අරියසච්චං. පංචුපාදනස්කන්ධානිස්ස වචනීයං.) . රූපාදි ස්කන්ධ මම, මගේ, මගේ ආත්මය ලෙස සිතා තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ග්‍රහණය කර ගැනීම හේතුවෙන් සත්ත්වයා අපමණ දුකකට පත් ව අනන්ත සසරෙහි දිගු ගමනක යෙදෙමින් සිටියි.

ස්කන්ධ පංචකය අතුරින් 'රූප' යනු පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ හා උපාදය රූප 24 { (ප්‍රසාද රූප 5 (චක්ඛු, සෝත, ඝාණ, ජීවිතා, කාය), ගෝචර රූප 4 (රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස), භාවරූප 2 (ස්ත්‍රීභාව, පුරුෂභාව), හදයවත්ථු රූප, ජීවිත රූපය, කබලිංකාර ආහාර, ආකාශ ධාතු, විඤ්ඤත්ති රූප 2 (කාය විඤ්ඤත්ති, වචි විඤ්ඤත්ති), විකාර රූප 3 (ලහුතා, මුදුතා, කම්මඤ්ඤතා), ලක්ෂණ රූප 4 (උපවය, සන්තති, ජරතා, අනිච්චතා)} යන අටවිසි රූපයි. 'වේදනා' යනු චක්ඛුසම්ප්ප්ප්චේදනා, සොතසම්ප්ප්ප්චේදනා, ඝාණසම්ප්ප්ප්චේදනා, ජීවිතසම්ප්ප්ප්චේදනා, කායසම්ප්ප්ප්චේදනා, මනෝසම්ප්ප්ප්චේදනා යන වේදනා හයයි. 'සඤ්ඤ' යනු රූපසඤ්ඤ, සද්දසඤ්ඤ, ගන්ධසඤ්ඤ, රසසඤ්ඤ, ඵොට්ඨබ්බසඤ්ඤ, ධම්මසඤ්ඤ යන හයයි. 'සංඛාර' යනු රූපසඤ්චේතනා, සද්දසඤ්චේතනා, ගන්ධසඤ්චේතනා, රසසඤ්චේතනා, ඵොට්ඨබ්බසඤ්චේතනා, ධම්මසඤ්චේතනා යන හයයි. 'විඤ්ඤණ' යනු චක්ඛුවිඤ්ඤණ, සොතවිඤ්ඤණ, ඝාණවිඤ්ඤණ, ජීවිතවිඤ්ඤණ, කායවිඤ්ඤණ, මනෝවිඤ්ඤණ යන හයයි. ස්කන්ධ පංචකය හා එහි අනුකොටස් පරමාර්ථ වශයෙන් මෙලෙස බෙද දැක්වූව ද පියෙවි ඇසට පෙනෙන්නේ මේ සියල්ල ඒකරාශී වූ සිත හා කය සහිත සත්ත්වයෙකි. නැතහොත් සිතින් තොර වූ අජීවී රූපයකි. පුද්ගලයා හෝ සත්ත්වයා යනුවෙන් අප ව්‍යවහාර කරන තැනැත්තා මෙකී ස්කන්ධ පංචකයක එකතුවකි. ස්කන්ධ පංචකය තනි පුද්ගලයෙක් ලෙස සලකා බැලීමේ දී ගණසංඥව නිසා ඇතිවන කෙලෙස් දුරුවීමට නම් ඒවා විශ්ලේෂණය කොට 'මේ රූපය ය, මේ රූපයේ හටගැනීම ය, මේ රූපයේ අස්තංගමය ය' යනුවෙන් නුවණින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය කළ යුතු ය. වේදනාදි සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳ ව ද මෙලෙස පරාමර්ශනය කළ යුතු ය. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් සත්ත්වයා ලෙස අප ව්‍යවහාර කරන මේ සිත සහිත රූපය තුළ සත්ත්ව වශයෙන් පවත්නේ ස්කන්ධ පංචකය යන ධර්මයන් පමණක් ය යන නුවණ පහළ වීමෙන් එහි කෙලෙස් දුරුවේ.

සත්ත්ව සන්තානගත සංයෝජන අතර සක්කාය දිට්ඨිය දුරු කිරීමට අපහසු සංයෝජනයකි. රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය සහිත තම ජීවිතයෙහි තමා කැමැති ලෙස පාලනය කළ හැකි ස්වභාවයක් ඇතැයි යන හැඟීම සක්කාය දිට්ඨිය යන්නෙන් අදහස් වේ. කායාදි අනුපස්සනා සතරින් අපේක්ෂා කරන්නේ මෙම හැඟීම සන්තානයෙන් ඉවත් කිරීමයි. විශේෂයෙන් ධම්මානුපස්සනාව මේ සඳහා බෙහෙවින් වැදගත් වේ. රූප, වේදනාදි ස්කන්ධ පංචකය ස්ථාවර ව පවතී ය එය තම වසගයෙහි පවත්නා ගත හැක යන වැරදි දෘෂ්ටිය මත සක්කාය දිට්ඨිය රඳ පවතී. එනම් රූපය ආත්ම වශයෙන් ද ආත්මය රූපවත් යැයි ද ආත්මයෙහි රූපය ඇතැයි ද රූපයෙහි ආත්මය ඇතැයි ද වරදවා තේරුම් ගෙන සිටීමයි. වේදනාදි සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳව ද මෙලෙසින් ම සිතා සිටීම සක්කාය දිට්ඨියේ ලක්ෂණයයි. සතිපට්ඨානයෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් මෙම මිථ්‍යා සංකල්පය ක්‍රමයෙන් ක්ෂය වී යයි.

3. ආයතන :-

ධම්මානුපස්සනාවෙහි තවදුරටත් නියැලෙන ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා චක්ඛු, සෝත, ඝාණ, ජීවිතා, කාය, මන යන ආධ්‍යාත්මික ආයතන හය පිළිබඳ ව ද නුවණින් සම්මර්ශනයෙහි යෙදෙයි. සත්ත්වයා පිළිබඳ තවත් විග්‍රහයක් මෙහි දී ඉදිරිපත් කෙරේ. ඒ අනුව ඇස ද රූපය ද ඒ දෙක නිසා හටගන්නා සංයෝජන ද නූපත් සංයෝජනයාගේ ඉපදීම ද උපන් සංයෝජනයාගේ ප්‍රභාණය ද ප්‍රහීණ වූ සංයෝජනයාගේ නැවත නූපදීම ද නුවණින් බලයි. සෝත, ඝාණ ආදී සෙසු ආයතන පිළිබඳව මෙලෙස බලයි. ආධ්‍යාත්මික ආයතන පිළිබඳව මෙන් ම බාහිර ආයතන පිළිබඳව ද හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් වශයෙන් නුවණින් සලකා බැලීමේ දී සත්ත්ව සංඥාවෙන් තොරව ආයතන නමැති පරමාර්ථ ධර්මයන්හි පැවැත්ම වැටහීමත් සමග කිසිවක් සමග තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් මිශ්‍ර නොවී සිටියි.

4. බොජ්‍යාංග :-

නිර්වාණාවබෝධයට අංග (බෝධි අංග) වූ සති, ධම්මච්චය, චිරිය, පීතිය, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්‍යාංග ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීම මෙහිදී සිදු කෙරේ. ඒ අනුව තමා තුළ ඇති සතිසම්බොජ්‍යාංගය ඇතැයි ද තමන් තුළ නැති සතිසම්බොජ්‍යාංගය නැතැයි ද නූපන් සතිසම්බොජ්‍යාංගයාගේ ඉපදීම ද උපන් සතිසම්බොජ්‍යාංගයාගේ වැඩීම හා පරිපූර්ණත්වය ද යළි යළිත් සිහිකරමින් වෙසෙයි. සිහිය හා නුවණ වැඩෙනු පිණිස ධම්මච්චය, චිරිය, පීතිය, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන සෙසු අංග පිළිබඳව ද මෙලෙසින් සම්මර්ශනයෙහි යෙදෙයි.

සබ්බාසව සුත්‍රයට අනුව භාවනා නමින් දක්වා ඇත්තේ බොජ්‍යාංග ධර්ම වැඩීමයි. භාවනා නමින් වැඩිය යුතු අංග වශයෙන් බුදුදහමෙහි දක්වා ඇති කරුණු අතර සත්ත බොජ්‍යාංගවලට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමිවේ. විරාග නිශ්‍රිත ව නිරෝධ නිශ්‍රිත ව නිවනට යොමු වූවක් කොට වඩන බොජ්‍යාංග ධර්මයන් නිසා කාමරාග, පටිස යන සංයෝජන ආදී කොට ඇති අවිද්‍යාව අන්ත කොට ඇති සංයෝජන ධර්ම ක්‍රමයෙන් ප්‍රහීණ වේ. මෙලෙස නිර්වාණාවබෝධයට බෙහෙවින් උපකාරී වූ සත්ත බොජ්‍යාංග ධර්ම තමා තුළ වැඩෙන අයුරු නුවණින් සම්මර්ශනය කිරීම ධම්මානුපස්සනාවේ මෙම අංගයේ පරමාර්ථය වේ.

5. ආර්ය සත්‍යය :-

දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මග්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ව සවිස්තරාත්මක ව තත් වූ පරිදි නුවණින් සලකා බැලීම මෙහිදී සිදු වේ. දුක පිළිබඳ පරිපූර්ණ වැටහීමක් ලැබෙන මෙම අවස්ථාව ජීවිතයේ යථා තත්ත්වය අවබෝධ කර ගැනීමටත් හේතුඵල සම්බන්ධය වටහා ගැනීමටත් දුකින් නිදහස් වීමේ මාවත වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මැනවින් පසක් කර ගැනීමටත් මග පෙන්වයි.

දුක්ඛ සත්‍යය යටතේ ප්‍රථමයෙන් ජාතිය, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස, අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග, ප්‍රිය විප්‍රයෝග, කැමැති දැ නොලැබීම යනුවෙන් දැක්වෙන දුකෙහි ප්‍රභේද සාකච්ඡා කෙරේ. මෙහිදී අවධාරණය කෙරෙන විශේෂ කරුණක් නම් සත්ත්වයාට දුක හටගන්නේ හුදෙක් ජාතිය, ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදී කරුණු ඉපදීම නිසා නොව ජාතිය, ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදියට පත්වන ලෝකයෙහි එබඳු තත්ත්වයකට පත් නොවී සිටීමට ඇති බලවත් කැමැත්ත හා ප්‍රාර්ථනය තමා කැමැති පරිදි ඉටු නොවීම නිසයි. මෙකී වැරදි සංකල්පනාව යමකු වෙතින් දුරු වුවහොත් ඔහුට ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදී දුක් ඵලභීය ද කායික ව යම් අපහසුතාවක් දැනුණ ද මානසික ව ඔහුට එම දුක ඇති නොවේ. එම දුක තමාගේ දුකක් ලෙස නොසලකයි. බුදුදහමින් අනුශාසනා කරන්නේ වැරදි දෘෂ්ටිය දුරු කරලීමට අවශ්‍ය සම්මා දිට්ඨිය ලබාදීමටයි. දුක පිළිබඳ විග්‍රහය බුදුදහමේ ප්‍රධාන ඉගැන්වීමක් වන අතර එය ශ්‍රද්ධාව වර්ධනය වීමට ද හේතු (දුක්ඛුපනිසා සද්ධා) වන්නකි. ධම්මානුපස්සනාවෙහි ආර්යසත්‍යය විග්‍රහයෙහි දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳව මෙතෙහි කිරීමේ දී ජාතිය, ජරා ආදී දුක්ඛයන් තමා වෙත පැමිණෙන බවත් ජාතිය, ජරා ආදිය තමා වෙත නොයේවා යැයි ප්‍රාර්ථනා කළ ද එය ඉටු නොවීම නිසා දුක හටගන්නා බව නුවණින් දකියි.

දුක්ඛ සත්‍යය නුවණින් සලකා බලා ඉන්පසු දුක්ඛ සමුදය හෙවත් දුකට හේතුව නුවණින් සලකා බලයි. මෙහිදී දුකට හේතුව (දුක්ඛ සමුදය) වන පුනර්භවය ඇති කෙරෙන නන්දිරාගයෙන් යුතු (කාම, භව, චිච්ච යන) ත්‍රිවිධ තෘෂ්ණාව ජනිත වන ස්ථාන 10ක් යටතේ කරුණු විස්තර කොට ඇත.

එනම් :-

1. වක්ඛු, සෝත, සාන, ජීව්හා, කාය, මන යන අභ්‍යන්තර ආයතන හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියයන්හි ඇල්ම හෙවත් තෘෂ්ණාව බව නුවණින් දකියි. සෝතාදී සෙසු ඉන්ද්‍රිය පිළිබඳ ව ද මෙලෙස සම්මර්ශනයෙහි යෙදෙයි.

2. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්බ, ධම්ම යන බාහිර රූප හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ රූපාදි බාහිර ඉන්ද්‍රියයන්හි ආශාව නිසා බව නුවණින් දකියි. ශබ්ද ආදි සෙසු අරමුණු පිළිබඳ ව ද මෙලෙසින් නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

3. වක්ඛු විඤ්ඤුණ, සෝත විඤ්ඤුණ, සාන විඤ්ඤුණ, ජීව්හා විඤ්ඤුණ, කාය විඤ්ඤුණ, මනෝ විඤ්ඤුණ යන ඇස් ආදි ඉන්ද්‍රිය විෂයයෙහි පහළවන සිත් හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ වක්ඛු ආදි විඤ්ඤුණ හය විෂයයෙහි ඇල්ම නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

4. වක්ඛු සම්ඵස්ස, සෝත සම්ඵස්ස, සාන සම්ඵස්ස, ජීව්හා සම්ඵස්ස, කාය සම්ඵස්ස, මනෝ සම්ඵස්ස යන ස්පර්ශ හය

ඇස, රූපය හා විඤ්ඤුණය යන කරුණු තුනෙහි එකතුවෙන් වක්ඛු සම්ඵස්සය උපදී. සෝතාදි සෙසු සම්ඵස්ස පිළිබඳ ව ද මෙසේ ම ය. ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ වක්ඛු සම්ඵස්ස ආදි ස්පර්ශ හයෙහි තෘෂ්ණාව නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

5. වක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනා, සෝත සම්ඵස්සජා වේදනා, සාන සම්ඵස්සජා වේදනා, ජීව්හා සම්ඵස්සජා වේදනා, කාය සම්ඵස්සජා වේදනා, මනෝ සම්ඵස්සජා වේදනා යන වේදනා හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ ඇස, රූපය, විඤ්ඤුණය හා ස්පර්ශය ඇසුරින් හටගන්නා වේදනා පිළිබඳ තෘෂ්ණාව නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සෝත සම්ඵස්සජා වේදනා ආදි සෙසු වේදනා පිළිබඳ ව ද මෙසේ ය.

6. රූප සඤ්ඤ, සද්ද සඤ්ඤ, ගන්ධ සඤ්ඤ, රස සඤ්ඤ, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤ, ධම්ම සඤ්ඤ යන හැදිනීම් හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ ඇස, රූප, විඤ්ඤුණ, ඵස්ස, වේදනා ඇසුරින් හටගන්නා රූප සඤ්ඤ විෂයයෙහි බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සද්ද සඤ්ඤ ආදි සෙසු සඤ්ඤ පිළිබඳ ව ද මෙසේ ම දත යුතු ය.

7. රූප සඤ්ඤේතනා, සද්ද සඤ්ඤේතනා, ගන්ධ සඤ්ඤේතනා, රස සඤ්ඤේතනා, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤේතනා, ධම්ම සඤ්ඤේතනා යන චේතනා, සිතිවිලි හෙවත් සංස්කාර හය

ඇස, රූප, විඤ්ඤුණ, ඵස්ස, වේදනා, සඤ්ඤ යන රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, විඤ්ඤුණ ඇසුරින් හටගන්නා චේතනා මෙයින් කියැවේ. ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ සඤ්ඤේතනා විෂයයෙහි බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සද්ද සඤ්ඤේතනා ආදි සෙසු චේතනා පිළිබඳ ව ද මෙසේ ම ය.

8. රූප තණ්හා, සද්ද තණ්හා, ගන්ධ තණ්හා, රස තණ්හා, ජොට්ඨබ්බ තණ්හා, ධම්ම තණ්හා යන රූපාදි බාහිර අරමුණු පිළිබඳ ආශා හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටා සිටින්නේ රූපය පිළිබඳ ආශාව නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සද්ද තණ්හා ආදි සෙසු ආශාවන් පිළිබඳව ද එසේ ම ය.

9. රූප විතක්ක, සද්ද විතක්ක, ගන්ධ විතක්ක, රස විතක්ක, ජොට්ඨබ්බ විතක්ක, ධම්ම විතක්ක යන විතර්ක හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටා සිටින්නේ රූපාදි විතර්ක හය පිළිබඳ තෘෂ්ණාව නිසා බව නුවණින් යළි යළිත් මෙනෙහි කරයි.

10. රූප විචාර, සද්ද විචාර, ගන්ධ විචාර, රස විචාර, ජොට්ඨබ්බ විචාර, ධම්ම විචාර යන විචාර හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටා සිටින්නේ රූප විචාර ආදි විචාර හය විෂයයෙහි තෘෂ්ණාව හෙවත් ඇල්ම නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

යමෙකුට ලොව පවත්නා ඕනෑ ම දෙයක් පිළිබඳ තෘෂ්ණාවක් හටගනී නම් ඊට මුල් වන්නේ ඉහත කී කරුණු හැටෙන් කිසියම් කරුණකට ය. මෙමගින් චිත්ත සන්තානයෙහි තෘෂ්ණාව ජනිත වන සියලු ම ආකාර ඉතා පැහැදිලි ව මෙන් ම සවිස්තරාත්මක ව සඳහන් ව ඇත. දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය පිළිබඳ ව දැක්වෙන මෙම විග්‍රහය මගින් බුදුදහමේ හේතුවල සිද්ධාන්තය ද ප්‍රකට වේ. එනම් දුක හටගන්නේ තෘෂ්ණාව නිසා ය යන අදහසයි.

දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයෙන් දැක්වෙන්නේ දුක නිරුද්ධ කිරීමට අදාළ කරුණු ය. ඒ අනුව ඉහත දැක්වූ වක්ඛු ආදි ආධ්‍යාත්මික ආයතන, රූපාදි බාහිර ආයතන, වක්ඛු විඤ්ඤාණය ආදි විඤ්ඤාණ හය, වක්ඛු සම්ඵස්සය ආදි ස්පර්ශ, වක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනාව ආදි වේදනා, රූප සඤ්ඤාව ආදි සඤ්ඤා, රූප සඤ්චේතනාව ආදි චේතනා, රූප තණ්හාව ආදි තෘෂ්ණා, රූප විතක්කය ආදි විතර්ක, රූප විචාරය ආදි විචාර යන හය බැගින් වූ කරුණු දහය අරභයා හැට තැනෙකින් පවත්නා තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වන්නේ ද එකී ස්ථානයන්හි ම බව අවධාරණය කෙරේ. මින් දැක්වෙන්නේ තෘෂ්ණාව හෙවත් දුක හට ගන්නේ යම් තැනෙකින් ද එම තෘෂ්ණාව හෙවත් දුක නිරුද්ධ වන්නේ ද එම ස්ථානයන්හි ම බවයි. මෙකී යථාර්ථය නුවණින් මෙනෙහි කිරීමට මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ.

දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය හෙවත් මාර්ග සත්‍යය වශයෙන් දැක්වෙන්නේ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන අංග අටෙන් යුත් ආර්ය මාර්ගයයි. මෙහි දී එම අංග එකිනෙකක් සවිස්තරාත්මක ව දක්වා තිබේ. නිර්වාණාවබෝධය සඳහා බුදුරදුන් වදාළ ඉගැන්වීම් රැසක් මෙම අංග අටෙහි ඇතුළත් ව ඇත. සක්කාය දිට්ඨිය නමැති පළමු සංයෝජනය පිරිසිඳ දැන ගැනීමේ මාවත වශයෙන් ද දක්වා ඇත්තේ මෙම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. ඇත, නැත හෙවත් ශාශ්වත, උච්ඡේද යන අන්තද්වය දුරු කොට මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ලෙස ඉගැන්වෙන මාර්ග සත්‍යයට අයත් කරුණු නුවණින් සම්මර්ශනය කිරීමෙන් ධර්මයන් අරභයා තව දුරටත් ඥානය උපදී. එමගින් සසර අනාදිමත් කාලයක් වර්ධනය කරමින් පැමිණි සුභ, සුඛ, නිත්‍ය, ආත්ම යන සතර විපල්ලාස දුරු වී දුකින් නිදහස් වීම සඳහා වූ ඥානය වර්ධනය වේ.

ඉහත දැක්වූ චතුරාර්ය සත්‍යයට අයත් අංග සතර අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සම්බන්ධතාවක් දක්වයි. එනම් දුක පිළිබඳ අවබෝධය ලැබූ පමණට දුක්ඛ සමුදය හෙවත් දුකට හේතුව වූ තෘෂ්ණාව පිළිබඳ ව අවබෝධ වී දුක්ඛ නිරෝධය වූ නිවන පිළිබඳ අභිරුචියක් ජනිත ව මාර්ගය වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතෙහි ගමන් කිරීම ද සිදු වේ. චතුරාර්ය සත්‍යයෙහි දුක පිළිබඳ විග්‍රහයේදී හේතුවල සිද්ධාන්තය පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත විග්‍රහය ද ඇතුළත් වේ. එනම් 'තෘෂ්ණාව ඇති විට දුක ඇති වේ. තෘෂ්ණාව නැති වීමෙන් දුක නැති වේ ය.

තෘෂ්ණාව ඉපදීමෙන් දුක උපදී, තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වීමෙන් තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වේ ය යන සිද්ධාන්තයයි (අස්මිං සති ඉදං හොති අස්මිං අසති ඉදං න හොති. ඉමස්ස උප්පාද ඉදං උප්පජ්ජති, ඉමස්ස නිරොධා ඉදං නිරුජ්ජති).

1. අනිත්‍ය වශයෙන් මෙතෙහි කිරීමෙන් නිත්‍යසංඥව දුරුවේ - (අනිච්චතො අනුපස්සන්තො නිච්චසඤ්ඤං පජ්ඣති).
2. දුක් වශයෙන් මෙතෙහි කිරීමෙන් සුඛ සංඥව දුරුවේ - (දුක්ඛතො අනුපස්සන්තො සුඛසඤ්ඤං පජ්ඣති).
3. අනාත්ම වශයෙන් මෙතෙහි කිරීමෙන් ආත්ම සංඥව දුරුවේ - (අනන්තතො අනුපස්සන්තො අන්තසඤ්ඤං පජ්ඣති).
4. යථාවබෝධයෙන් යුතු කළකිරීමෙන් නන්දි රාගය දුරුවේ - (නිබ්බන්දතො නන්දිං පජ්ඣති).
5. නොඇලීමෙන් රාගය දුරුවේ - (විරජ්ජන්තො රාගං පජ්ඣති).
6. නිරෝධය දැකීමෙන් හටගැනීම පිළිබඳ නොදැනීම දුරුවේ - (නිරොධෙන්තො සමුදයං පජ්ඣති).
7. දුර්ලබයෙන් දැඩිව ගැනීම දුරුවේ - (පටිනිස්සන්තො ආදානං පජ්ඣති).

සතර සතිපට්ඨානයට අනුගත ව රුපාදි ස්කන්ධ අනිත්‍ය වශයෙන් නුවණින් බැලීමෙන් නිත්‍ය සංඥව ද දුක් වශයෙන් බැලීමෙන් සුඛ සංඥව ද අනාත්ම වශයෙන් බැලීමෙන් ආත්ම සංඥව ද නිබ්බේද (කළකිරීම) වශයෙන් බැලීමෙන් නන්දිය (ඇලීම) ද විරජ්ජ (නොඇලීම) වශයෙන් බැලීමෙන් රාගය ද නිරෝධ වශයෙන් බැලීමෙන් සමුදය (හටගැනීම) ද පටිනිස්සග්ග (අත්හැරීම) වශයෙන් බැලීමෙන් ආදානය (දැඩි ව අල්වා ගැනීම) ද අත්හරියි. අනිත්‍ය ආදි සත් ආකාරයෙන් කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම පිළිබඳ ව සම්මර්ශනය කිරීමෙන් සිහිය හා නුවණ වැඩෙන අතර එම නුවණින් යළි යළිත් කායාදි ස්කන්ධ පංචකය නුවණින් දකියි. ස්කන්ධ පංචකය පිරිසිඳ දූත ඊට ඇති ඇල්ම සපුරා දුරුකොට සසර දුකින් නිදහස් වීමේ ඒකායන මාවත මෙම සතර සතිපට්ඨානයෙන් පැහැදිලි කොට ඇත. එම නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය කුශලරාශිය වශයෙන් කුසලරාසි සුත්‍රයෙහි දී හඳුන්වා දෙති (කුසලරාසීති භික්ඛවෙ, වදමානො චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ සම්මා වදමානො වදෙය්‍ය).

කය, වේදනා හා සිත පිළිබඳ ව යළි යළිත් යොනිසොමනසිකාරයෙහි යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඒවායේ පවත්නා නිසරු බව යළි යළිත් ප්‍රකට වෙයි. ඒ අනුව කය පෙණපිඩක් මෙන් ද වේදනාව දියබුලක් මෙන් ද සඤ්ඤාව මිරිගුවක් මෙන් ද සංඛාර කෙසෙල් කඳක් මෙන් ද සිත හෙවත් විඤ්ඤාණය මායාවක් ලෙස ද දකිමින් ජීවිතයේ යථාර්ථය පසක් කර ගනියි. ඇලීම් ගැටීමවලින් මිදී උපේක්ෂාවෙන් යුතු ව ජීවිතය දෙස යථාර්ථවාදී ව බැලීමට හුරු වෙයි. දුර්ලභව ලද මිනිස් භවය හා අතිදුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද කාලයෙන් ගත හැකි උපරිම ඵලය ලැබීම සඳහා නෙපමාව කටයුතු කළ යුතු ය.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අවසාන අවවාදය වූයේ ද අප්‍රමාදීව සතිපට්ඨානය තුළ හැසිරෙන ලෙසයි (හඤ්දන්ති භික්ඛවෙ ආමන්තයාමී වො වයධම්මා සංඛාරා අප්පමාදෙන සම්පාදෙව). තමාට තමා පහනක් දිවයිනක් කොට වාසය කළ හැකි ප්‍රතිපදාව ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ සතර සතිපට්ඨානයට අනුව වාසය කිරීමයි.

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

මොරිතෝ වැලිහි සම්බුද්ධාලෝක බෞද්ධ විහාරස්ථානය

බිතර පොහෝදු භාවනා සම්භාෂණය

(බු.ව. 2563/ ව්‍ය.ව. 2019 සැප්තැම්බර් 14 වන ශනි දින)